

Helsingin yliopisto
Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta
Taloustieteen laitos

Jussi Mylläri

**Joustavan kasvissyönnin käytäntö osana maskuliinisuuden
toteuttamista**

Elintarvike-ekonomia
Pro gradu
EE 510

Helsinki 2019

Tiedekunta/Osasto Fakultet/Sektion – Faculty Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta		Laitos/Institution– Department Taloustieteen laitos	
Tekijä/Författare – Author Jussi Mylläri			
Työn nimi / Arbetets titel – Title Joustavan kasvissyönnin käytäntö osana maskuliinisuuden toteuttamista			
Oppiaine /Läroämne – Subject Elintarvike-ekonomia			
Työn laji/Arbetets art – Level Pro gradu –tutkielma		Aika/Datum – Month and year Toukokuu 2019	Sivumäärä/ Sidoantal – Number of pages 92 s.
<p>Tiivistelmä/Referat – Abstract</p> <p>Ilmastonmuutoksen hillintä, luonnon monimuotoisuuden vaaliminen, kansanterveydelliset haasteet ja globaalisti kasvava väestö vaativat suuria muutoksia ruokajärjestelmässä ja kulutustottumuksissa. Länsimaissa, joissa syödään paljon lihaa, ruokajärjestelmän haasteisiin voidaan vastata siirtymällä kohti kasvispainotteisempaa ruokavaliota. Miehet syövät selvästi enemmän lihaa, vähemmän kasviksia ja ovat vähemmän kiinnostuneita kasvisruoasta kuin naiset. Tutkielman tavoitteena on lisätä tietoutta miesten lihansyönnin vähentämisestä eli fleksauksesta ja erityisesti maskuliinisuuden toteuttamisen roolista siinä. Tähän liittyy läheisesti miesten fleksaukseen liitettävien merkitysten tutkiminen.</p> <p>Tutkimuksen viitekehys muodostuu hegemonisen maskuliinisuuden teoriasta sekä käytäntöjen teoriasta. Viitekehyksessä huomioidaan myös maskuliinisuuden toteuttamisen valtautuvuus. Tutkimusotteena on käytetty puolistrukturoitua teemahaastattelua ja analyysimenetelmänä hermeneuttista kehää. Aineisto on kerätty harkinnanvaraisella otannalla, ja se koostuu yliopistossa opiskelevista, lihansyöntiään vähentäneistä miehistä.</p> <p>Miehet yhdistivät lihaan kylläisyyden, lihasten kasvattamisen sekä palkintoruoan merkityksiä. Kasvisruokaan puolestaan liitettiin edelläkäviyyden, sivistyksen, vastuullisuuden, reiluuden mutta myös miehekkyyden merkityksiä. Flexauksen käytäntö näyttäytyy joustavana maskuliinisuuden toteuttamisen strategiana, jossa huomioidaan kussakin tilanteessa vallallaan oleva käsitys hegemonisesta maskuliinisuudesta. Yliopistoympäristössä miesten kasvissyönti sopii hegemoniseen maskuliinisuuteen, kun taas konservatiivisemmän mieskuvan ympäristöissä se ei välttämättä sovi. Kasvissyönti ei tee siis miehistä vähemmän miehiä yliopistolla tai kotona. Toisaalta konservatiivisemmissä konteksteissa miehisuus voi horjua, ja sitä voi joutua puolustelemaan. Miehet poikkesivat lihansyönnistä lähinnä sellaisissa konteksteissa, joissa se oli jo muutenkin hyväksyttävää – kotona ja opiskelijaravintoloissa. Muissa, mahdollisesti konservatiivisemmän mieskuvan konteksteissa, kuten juhlistaessa jotain tai sukulaisten kanssa ruokaillessa, miehet pyrkivät välttämään leimaantumista ideologisista tai muista periaatteellisista syistä kasvisruokaa syöviksi miehiksi, kuten vegaaneiksi tai kasvissyöjiksi.</p> <p>Tutkimukseni mukaan yliopiston ilmapiiri sekä kasvisruoan runsas tarjonta tekevät miesten fleksauksesta helppoa. Kasvissyöntiä tukevat sosiaaliset ja materiaaliset rakenteet näyttäisivät johtavan siihen, etteivät miehet kokeneet kasvissyönnin olevan sukupuoliriksymys tai liittyvän heidän miehisyyteensä. Vasta poistuttaessa yliopistoympäristössä vallitsevasta maskuliinisuus-käsityksestä toiseen ympäristöön, jossa vallitsi konservatiivisempi käsitys miehenä olemisesta, tämä sukupuoliulottuvuus tuli näkyväksi esimerkiksi vitsailemisena miehen kasvissyönnistä.</p>			
<p>Avainsanat – Nyckelord – Keywords</p> <p>Fleksaus, lihan vähentäminen, hegemoninen maskuliinisuus, käytäntöjen teoria, ilmastonmuutos</p>			
<p>Säilytyspaikka – Förvaringställe – Where deposited</p> <p>Taloustieteen laitos: elintarvike-ekonomia</p>			
<p>Muita tietoja – Övriga uppgifter – Additional information</p> <p>EE 510</p>			

Sisällysluettelo

1 Johdanto	4
1.1 Teoreettinen tausta	5
1.2 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset	10
1.3 Tutkimuksen keskeiset käsitteet	10
1.4 Tutkielman rakenne	12
2 Lihansyönti osoituksena maskuliinisuudesta	13
2.1 Lihan symboliikka ja merkitys ruoan pääkomponenttina	13
2.2 Näkökulmia maskuliinisuuteen	15
2.2.1 Hegemoninen maskuliinisuus	16
2.2.2 Moninainen maskuliinisuuskäsitys	17
2.2.3 Maskuliinisuus vallan käytön muotona	19
2.3 Sukupuolittuneet ruokailukäytännöt ja lihan muuttuva merkitys	21
3. Syömisestä käytäntö – muutos kohti fleksausta	26
3.1 Rakenteet, toimijat vai käytännöt analyysin kohteena?	26
3.2 Paradigman valinta kestävän kulutuksen tutkimuksessa	28
3.3 Käytäntöjen teoria ja fleksauksen käytäntö	30
4 Teoreettinen viitekehys	35
5 Aineisto ja menetelmät	37
5.1 Tutkimusmenetelmä	37
5.2 Tutkimuksen toteutus ja tutkimusaineisto	39
5.2.1 Tutkimuksen kohderyhmän valinta	39
5.2.2 Aineiston kerääminen	40
5.3 Analysointimenetelmät	43
6. Tutkimuksen tulokset	46
6.1 Fleksaukseen liitettävät merkitykset	48
6.1.1 Ideologian vieroksuminen ja kasvissyönnin normalisoiminen	48
6.1.2 Strateginen erottautuminen muista miehistä	52
6.1.3 Naiset kasvisruoan merkitysten muokkaajina ja aloitteen tekijöinä	57
6.1.4 Liharuokaa kuntosalin jälkeen kovassa nälässä	59
6.2 Kontekstisidonnainen fleksaus	61
6.2.1 Arkena kasvispainotteisesti	62
6.2.2 Juhlana, sukulaisten luona ja muissa erityistapauksissa liharuokaa	65
7. Tarkastelu ja johtopäätökset	68
7.1 Tutkimuksen yhteenveto	68
7.2 Tulosten pohdinta ja johtopäätökset	71
7.3 Rajoitukset ja jatkotutkimusaiheet	75
Lähteet	79
Liitteet	91

1 Johdanto

*Meat eating is part of what
Bourdieu (1977) calls our
'habitus' – it is a principle
unquestioned by most people.*

– Fiddes (1991, 5)

Lihan suuri merkitys länsimaisessa ruokakulttuurissa aterian pääkomponenttina on kiistaton. Suomalaiset syövät keskimäärin noin 80 kiloa lihaa vuodessa (Luke 2018). FinTerveys 2017 -tutkimuksen mukaan lähes 60 prosentilla 30 vuotta täyttäneistä suomalaisista on kohonnut kolesterolitaso (Vartiainen ym. 2018, 57). Kohonnut kolesterolitaso on seurausta liiallisesta tyydyttyneestä rasvasta, jonka suomalaiset saavat pääasiassa liharuoista (kolmasosa), kananmunista ja maitorasvaa sisältävistä elintarvikkeista (Ovaskainen, Helldán & Kosola 2013, 117). Miehistä 3/4 ja naisista 2/3 on ylipainoisia (Lundqvist ym. 2018, 45). Miehet syövät naisia enemmän lihaa sekä grammamääräisesti että energiansaantiin suhteutettuna (Helldán, Ovaskainen & Raulio 2013, 46). Luken Scenoprot-hankkeen tuoreimpien tulosten mukaan miehet ovat myös selvästi vähemmän kiinnostuneita kasvisruoasta (Luke 2019).

Aihe on tärkeä ja ajankohtainen erityisesti ympäristöön ja ilmastonmuutokseen liittyen. Ruoantuotannon aiheuttamasta noin 20–30 % maailmanlaajuisista kasvihuonepäästöistä (Vermeulen, Campbell & Ingram 2012, 195) liha- ja maitotuotteet muodostavat suurimman osan (Notarnicola, Tassielli, Renzulli, Castellani & Sala 2017, 754). Lihan ympäristövaikutukset koostuvat sen tuottamisesta syntyvästä suuresta hiilijalanjäljestä, vesistöjen rehevöitymisestä, luonnon monimuotoisuuden ehtymisestä ja maaperän köyhtymisestä (Smil 2002). Punaiseen lihaan liitettävät terveystekijät ovat myös pinnalla jo epidemiaksi todetun, globaalisti lisääntyneen liikalihavuuden seurauksena (Monirul 2014, 5; Popkin 2009, 543), mistä Suomi ei ole poikkeus.

Odotettavissa on kuitenkin muutosta lihankulutukseen liittyen tulevina vuosina. Tutkimusten mukaan jopa puolet väestöstä vähentää tai aikoo vähentää lihankulutustaan (de Bakker & Dagevos 2012; Latvala ym. 2012; Pohjolainen, Vinnari & Jokinen 2015).

1.1 Teoreettinen tausta

Tutkimustieto lihan kulutuksen negatiivisista vaikutuksista ympäristölle, ihmisten terveydelle sekä eläinten hyvinvoinnille on kasvanut viime vuosina merkittävästi (Kildal & Syse 2017, 69). Lähtösäyksenä lihan kulutuksen ympäristövaikutuksiin havahtumiseen voidaan pitää YK:n elintarvike- ja maatalousjärjestön (*engl. Food and Agriculture Organization, FAO*) vuonna 2006 julkaistua *Livestock's Long Shadow* -raporttia, jossa käydään systemaattisesti läpi eläintuotannon moninaisia ympäristövaikutuksia (Dagevos & Voordouw 2013, 60; Steinfeld ym. 2006).

Ilmastomuutoksen edetessä lihaan ja sen kasvattamiseen vaadittavien resurssien määrään on kiinnitetty entistä enemmän huomiota. Lihan kulutuksen yhteys ilmastomuutokseen on tiedetty jo pitkään tiedemaailmassa, mutta edelleen vain pieni osa ihmisistä tunnistaa tämän linkin: hollantilaisista vain 12 % ja yhdysvaltalaisista 6 % tunnistivat lihansyönnin vähentämisen tehokkaana keinona ehkäistä ilmastomuutosta (de Boer, de Witt & Aiking 2016, 22–23). Samassa tutkimuksessa kuluttajat kokivat lihansyönnin rajoittamisen tehottomammaksi keinoksi kuin lähiruoan ja sesongin mukaisen ruoan syömisen. Macdiarmidin, Douglasin ja Campbellin (2016, 490) tutkimuksessa kuluttajat pitivät liikennettä, teollisuuden saasteita ja energiantuotantoa vahingollisempana ympäristölle kuin ruoantuotantoa ja lihansyöntiä.

Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että lihan korvaaminen kasvipohjaisilla elintarvikkeilla olisi yksi merkittävimmistä keinoista ehkäistä ilmastomuutosta, luonnon monimuotoisuuden ehtymistä ja ihmisten ravitsemukseen liittyviä terveysongelmia (Carlsson-Kanyama & González 2009; Garnett 2011; Godfray ym. 2010; Jallinoja, Niva & Latvala 2016; Pimentel & Pimentel 2003; Virtanen ym. 2011; Westhoek ym. 2014). Tutkijoilla on myös vahva konsensus siitä, että kasvipohjaiset ruoat ovat eläinperäisiä ruokia merkittävästi parempia ympäristön sekä energiatehokkuuden näkökulmista tarkasteltuna (Baroni, Cenci, Tettamanti & Berati 2007; Dagevos & Voordouw 2013; Duchin, 2005; Marlow ym. 2009; McMichael, Powles, Butler & Uauy 2007; Pimentel & Pimentel, 2003; 2008; Tukker ym. 2011). Juurisyy tähän löytyy huonosta hyötysuhteesta rehun muuntamisessa lihaksi (Smil 2002, 307).

Koska länsimaissa ihmiset kuluttavat huomattavasti enemmän lihaa per henkilö kuin kehittyvissä maissa, suurin osa ruokavaliomuutoksen potentiaalista on myös siellä (Raphaely & Marinova 2014, 95). Hallström, Carlsson-Kanyama ja Börjesson (2015, 8)

toteavat meta-analyysissään, että länsimaissa voisimme vähentää ruokavaliomuutoksella jopa 50 % ruoasta syntyviä kasvihuonepäästöjä sekä maankäyttöä nykyiseen ruokavalioomme verrattuna. Hallströmin ja muiden (2015, 6) mukaan siirtymällä vegaaniseen ruokavalioon, globaaleja kokonaispäästöjä voitaisiin vähentää jopa 20 % ja kasvisruokavalioon siirtymällä tai korvaamalla märehitjoiden liha muulla lihalla 12 %. Kummu ja muut (2017, 104) ovat havainneet ruokavalion suuren merkityksen globaalin väestön kasvaessa ja vesivarantojen sekä viljelypinta-alan huetessa. Heidän mukaansa ruokavaliomuutoksella eli lihan osuuden vähentämisellä ruokavaliossa on Länsi-Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa suurin vaikutus kestävän ruokajärjestelmän takaamisessa (mts. 104).

Latvala ja muut (2012) ovat keränneet Suomessa lihan vähentämisestä määrällisen aineiston vuonna 2010, jossa mitattiin lihankulutuksen vähentämistä viimeisten 2–3 vuoden sisällä sekä tulevaisuuden aikomuksia vähentää lihankulutusta. He havaitsivat tuolloin aineistossaan kuluttajaryhmän, joka kertoi jo vähentäneensä lihankulutustaan (13 % vastaajista) sekä ryhmän, joka oli keskellä muutosta, yleisenä pyrkimyksenään vähentää lihankulutusta ja lisätä kasvisten käyttöä (39 % vastaajista) (mts. 76). Jälkimmäisen ryhmän osuus vastaajista vaikuttaa suurelta ottaen huomioon, ettei lihankulutus ole vuosina 2010–2017 tilastojen valossa lähtenyt vielääkään laskuun (2010 noin 76 kg lihaa/henkilö, 2017 noin 81 kg lihaa/henkilö) – päinvastoin, hieman jopa lisääntynyt (Luke 2011; 2018). Tulevaisuuteen ennustaminen ja ihmisten aikomukset ovat aina täynnä epävarmuutta, eivätkä aikomukset välttämättä toteudu (Latvala ym. 2012, 76). Ihmisistä mitatut aikomukset ja asenteet ovat eri asia kuin käytännössä toteutuva toiminta, mikä voi antaa ihmisten käyttäytymisestä todellisuutta ruusuisemman kuvan.

Useissa länsimaissa toteutettujen ravintotutkimusten mukaan miehet syövät naisia selvästi enemmän lihaa (esim. Prättälä ym. 2006, 520; Rothgerber 2013, 364). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän FinRavinto 2012 -tutkimuksen mukaan ”[m]iesten ruokavalio sisälsi enemmän lihaa sekä grammamääräisesti että energiansaantiin suhteutettuna kuin naisten ruokavalio” (Helldán ym. 2012, 46). Prättälän ja muiden (2006) Suomea ja Baltiaa koskeva laaja aineisto osoittaa, että sukupuolten väliset erot lihankulutuksessa olivat jopa häkellyttävän riippumattomia sosiodemografisista tekijöistä, kuten koulutustasosta, iästä, siviilisäädystä ja asuinpaikasta. Tulokset viittaavat myös siihen, että suhteellisen erilaisissakin yhteiskunnissa – Suomen kaltaisessa hyvinvointi-

yhteiskunnassa sekä Baltian maiden kaltaisissa siirtymäyhteiskunnissa – maskuliiniset ja feminiiniset ruokailutavat ovat kovin stabiileja (mts. 524).

Yksi yhä enemmän huomiota saava tutkimussuuntaus lihankulutuksen vähentämisen tutkimuksessa nostaa tarkastelun keskiöön erityisesti lihaan liitetävän maskuliinisuuden ulottuvuuden (esim. Rothgerber 2013; Schösler, de Boer, Boersema & Aiking 2015). Rogers (2008, 281) toteaaakin, että ympäristöasioista ja –liikehdinnästä kiinnostuneiden tutkijoiden tulee kiinnittää huomiota maskuliinisuuden merkitykseen kestävästä kehitystä rajoittavana tekijänä.

Motiivit lihansyönnin vähentämiseen

Lihan vähentämistä on tutkittu viimeisen kymmenen vuoden aikana kattavasti subjektiivisesta näkökulmasta tutkimalla kuluttajien motivaatiota ja asenteita lihan vähentämiseen ja kasvisruokavalion noudattamiseen liittyen (esim. de Boer, Boersema & Aiking 2009; Dagevos & Voordouw 2013; Hoek ym. 2011; Schösler, de Boer & Boersema 2012). Kuluttajien itsensä kertomat motivaatio- ja asennetekijät ovat varsin hyvin selvillä, miksi he ovat ryhtyneet syömään kasvispainotteisemmin. Merkittävimmät motiivit kasvissyöntiin ovat oman terveyden edistäminen, ympäristösyys, eläinten hyvinvointi sekä kasvisruoan hyvä maku (Mullee ym. 2017, 301; Rothgerber 2014, 100).

Dagevos & Voordouw (2013) jakoivat lihan vähentäjiä eli fleksaajia klusterianalyysillä eri ryhmiin lihankulutuksen määrän mukaan: tietoisin fleksaajiin, tiedostamattomiin fleksaajiin ja ulospäin suuntautuneisiin fleksaajiin. He havaitsivat, että tietoisesti lihaa vähentänyt fleksaajaryhmä oli vähentänyt lihaa pääasiassa terveys- ja eettisistä syistä. Ryhmä koostui 70 % naisista ja oli korkeasti kouluttautunutta. Kaksi muuta ryhmää olivat tiedostamattomampia lihan vähentämisensä suhteen, eivätkä heidän motiivinsa juuri korostuneet. (mts. 65.) Suomessa on saatu vastaavanlaisia tuloksia. Myös Latvala ja muut (2012, 76–77) havaitsivat lihaa vähentävien ryhmien olevan naispainotteisia. Makumieltymykset ja terveyssyyt olivat merkittävimpiä tekijöitä vähentää lihankulutusta. Kaikkia lihatyyppejä vähentänyt ja kasviksia lisännyt ryhmä piti ympäristösyitä ja eläinten hyvinvointia muita ryhmiä tärkeämpänä. (mts. 76–77.) Dagevos & Voordouw (2013, 66) toteavat, että suurin osa fleksaajista piti itseään lihansyöjinä ja vain pieni osa oli tehnyt tiedostetun valinnan lihan vähentämisestä perustuen selkeisiin motiiveihin.

Tutkimuksen painopisteen siirtyminen subjektiivisuudesta käytäntöihin

Viime vuosina kestävän kuluttamisen ja kasvispainotteisen syömisen tutkimus on siirtänyt painopistettään motivaatio- ja asennetekijöistä sosiaalisten käytäntöjen tutkimiseen. Näkökulma on siten siirtynyt yksilön valinnoista itse käytäntöihin, joissa yksilö nähdään käytännön kantajana ja suorittajana (ks. Shove ym. 2012, 126). Esimerkiksi Kaljonen, Peltola, Salo ja Furman (2019), Jallinoja, Niva ja Latvala (2016) sekä Niva, Vainio ja Jallinoja (2017) ovat hyödyntäneet käytäntöjen näkökulmaa viedäkseen tutkimusta yksilöstä ja heidän motiiveista suuntaan, missä saataisiin konkreettisia toimintatapoja muutoksen edistämiseksi kohti kasvispainotteisempaa ruokavaliota. Käytäntöjen näkökulma antaa syvällisempää ymmärrystä muutoksesta ja johtaa suuremmalla todennäköisyydellä onnistuneisiin interventioihin arjessa (Kujier & Bakker 2015, 227).

Fleksaamista voidaan tarkastella käytäntönä Shoven, Pantzarin ja Watsonin (2012) eteenpäin viemän käytäntöjen teorian avulla, jossa jokin käytäntö koostuu kolmesta elementistä: merkityksistä, materiaalista sekä kompetenssista. Fleksauksen käytäntö voidaan nähdä koostuvan liharuoan ja kasvisruoan syömiseen liitettävistä sosiaalisista merkityksistä. Materiaali-elementti koostuu esimerkiksi kasvipohjaisten tuotteiden ja -ruoan laadusta ja saatavuudesta, joka on viime vuosina lisääntynyt ja monipuolistunut voimakkaasti muun muassa erilaisten kasviproteiini-innovaatioiden myötä – myös suurkeittiöpuolella. Käytäntöjen teorian kompetenssi-elementtiin liittyy esimerkiksi kyky valmistaa kasvipohjaisista tuotteista omia mieltymyksiä vastaavaa ruokaa ja ylipäänsä ymmärrys kasvisruoasta ravitsemuksellisesti ja ominaisuuksiltaan.

Esteitä ja ajureita fleksauksen käytännön leviämislle

Esteitä kasvispainotteisemman ruokavalion omaksumiselle on tutkittu muutamissa käytäntöjen näkökulmaa hyödyntäneissä tutkimuksissa 2010-luvulla. Beverland (2014, 379) esittää, että juuri osaamis- ja merkitys-elementteihin tulisi kiinnittää huomiota pyrkiessä pysyvään muutokseen kasvipohjaisen ruokavalion valtavirtaistamisessa. Pohjolainen ja muut (2015, 1150) toteavat, että osaamisen puute kasvisruokien valmistamisessa on merkittävä este kasvipohjaisen ruokavalion omaksumiselle. Hoek ja muut (2011, 670) havaitsivat puolestaan tuttuuden puutteen olevan merkittävin este lihankorvikkeen ostamiselle, mikä voidaan nähdä olevan yhteydessä osaamis-elementtiin, ettei tiedetä, miten tuotetta tulisi käyttää, miten se valmistetaan tai sitä ei ylipäänsä löydetä kaupasta.

Niva, Vainio ja Jallinoja (2017, 167) korostavat liha- ja kasvisruokiin liitettävien kulttuuristen merkitysten asemaa kasviproteiinien lisäämisen esteenä. He havaitsivat palkokasveihin keskittyneessä tutkimuksessaan merkittäväksi esteeksi kuluttajien hyväksynnälle palkokasvien aistinvaraiset ominaisuudet, kuten maun, tekstuurin, ulkomuodon ja tuoksun, jotka eroavat lihan aistinvaraisista ominaisuuksista (mts. 160). Voidaankin katsoa, että lihan ympärille rakentunut aterian pääkomponenttimalli näyttäytyy kasvisruoan lisäämiselle eräänlaisena rajoitteena, joka ylläpitää lihan statusta, sekä käsitystä siitä, minkälainen on kunnollinen ateria. Toisaalta Schösler ja muut (2012, 46–47) ovat havainneet, että nuorempi sukupolvi ottaa käyttöönsä uusia ateriamalleja, kuten yhdistettyjä ruokaformaatteja, mikä saattaa heikentää lihan erityisstatusta ja tehdä pitkällä aikavälillä sen korvaamisesta helpompaa.

Dagevos ja Voordouw (2013, 63–64) jakoivat ihmisiä viikoittaisen lihankulutuksensa mukaan raskaisiin, kohtalaisiin ja kevyisiin fleksaajiin, lihansyöjiin ja ”lihan rakastajiin”, ja vertailivat näiden ryhmien ruokahierarkioita toisiinsa ammentaen Twiggin (1983) ruokahierarkiasta. Kävi ilmi, että reilusti fleksaavien ruokahierarkia erosi reilusti lihaa syövien ruokahierarkiasta (mts. 64). Tämä viittaa siihen, ettei lihan merkitys ole vakio, vaan lihan status voi muuttua esimerkiksi sitä mukaa, kun ruokavalioon lisätään kasvipohjaisia ruokia. Esimerkiksi Jallinojan, Nivan ja Latvalan (2016) tutkimuksessa kuluttajat, joilla oli osaamista valmistaa papuaterioita ja jotka pitivät papuja kulttuurisesti hyväksyttävänä sekä hyvän makuisina, käyttivät myös paljon papuja ruoanlaitossa.

Lihankulutuksen tulevaisuudentutkimuksessa on esitetty, että Suomessa lihankulutus voi vähentyä muun muassa kasvissyöjien määrän lisääntymisen, kasvisruoan positiivisen imagon kehittymisen, lihankorvikkeiden lisääntyvän hyväksynnän, kasvisruoanlaittotaidon lisääntymisen, uusien kasviproteiinituotteiden kehittymisen ja hinnan alenemisen, lihan statusarvon heikentymisen sekä ihmisten terveystietoisuuden merkityksen kasvamisen seurauksena (Vinnari 2008, 899).

Niva ja muut (2017, 167) haastavat perinteisen lihan syömisen ja kasvissyömistä välisen dikotomian nostamalla keskusteluun laajan kirjon erilaisia tapoja yhdistää maltillinen lihankulutus kasvissyönttiin. Raphaely ja Marinova (2014, 94) ehdottavatkin, että joustava lihan ja kasviproteiinien yhdistely, eli joustava kasvissyöntti tarjoaisi välittömästi saatavilla olevan ja tehokkaan tavan vähentää lihankulutusta ja vastata ilmastonmuutokseen.

1.2 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Fleksaamisen käsite on vielä kohtuullisen nuori tutkimuskirjallisuudessa, ja ilmiöstä löytyy paljon tutkittavaa. Lihan syöminen yhdistetään vahvasti miehisyyteen. Miehet syövät enemmän lihaa ja ovat vähemmän kiinnostuneita kasvisruoasta kuin naiset. Yhdeksi merkittäväksi syyksi on esitetty maskuliinisuuden toteuttamista, mikä toimisi esteenä kasvispainotteisen ruokavalion omaksumiselle. Minkälaisesta ilmiöstä ja käytännöstä on kyse? Tähän etsitään vastausta teemahaastatteluilla urbaaneilta, korkeasti koulutetuilta, fleksaavilta miehiltä.

Tämän pro gradu –tutkielman tarkoituksena on lisätä tietoutta miesten fleksauskäytännöistä. Tutkin erityisesti sitä, miten maskuliinisuuden toteuttaminen näyttäytyy fleksauksessa. Aihe on tärkeä, sillä syvempi ymmärrys aiheesta voi avata yllättäviäkin vaikutusmahdollisuuksia kohti kestävämpiä ruokailutottumuksia miesten osalta.

Päätutkimuskysymyksenäni ovat:

Miten maskuliinisuuden toteuttaminen näyttäytyy fleksauksen käytännössä?

Vastaan päätutkimuskysymykseen selvittämällä tarkemmin, minkälaisia merkityksiä miehet antavat fleksaukselle ja minkälaista on urbaanien korkeakouluopiskelijamiesten fleksaus:

Minkälaisia merkityksiä miehet antavat fleksaukselle?

Minkälaisissa tilanteissa syödään kasvisruokaa ja minkälaisissa liharuokaa?

1.3 Tutkimuksen keskeiset käsitteet

Tässä alaluvussa käsitellään tutkielman aiheeseen liittyvät keskeisimmät käsitteet, jotta lukija voi varmistua siitä, miten tutkielmassa on tulkittu kirjallisuutta ja määritelty fleksaus eli joustava kasvissyönti.

Fleksaaja eli joustava kasvissyöjä

Lihansyöntiä vähentäneitä kuluttajia voidaan jakaa lihan välttäjiin (*engl. meat avoiders*), johon lukeutuvat vegaanit ja kasvissyöjät, sekä lihan vähentäjiin (*engl. meat reducers*), jotka useissa tutkimuksissa rinnastetaan fleksaajiksi (de Bakker & Dagevos 2011; Dagevos

& Voordouw 2013; Raphaely & Marinova 2014). Merriam-Webster -sanakirja määrittelee fleksaajan henkilöksi, jonka normaalisti lihaton ruokavalio sisältää välillä lihaa tai kalaa. Ruokatieto-sivuston mukaan ”*fleksaajat syövät kasvispainotteista ruokaa, vähentävät lihansyöntiä ja syövät kaikkea kohtuullisesti*” (Ruokatieto). Käsité on lakea ja arkikielinen. Tieteellisesti se vaatiikin täsmällisempää määrittelyä tämän tutkimuksen puitteissa.

Lihankulutusta tutkittaessa kuluttajat on perinteisesti jaettu sen mukaan, kuinka monta kertaa viikossa he syövät liharuoan päivän lämpimällä pääaterialla. Esimerkiksi Dagevos ja Voordouw (2013, 62) jakavat fleksausta koskevassa tutkimuksessaan henkilöt seuraavaan viiteen ryhmään: kasvissyöjä/vegaani, 1–2 kertaa, 3–4 kertaa, 5–6 kertaa tai 7 kertaa liharuokaa pääaterialla viikossa. Suomessa mittari on hieman ongelmallisempi, koska ruokakulttuurissamme syödään tyypillisesti kaksi lämmintä ateriaa: lounas ja illallinen.

Dagevosin ja Voordouwin (2013, 63) tutkimuksessa fleksaaja määritellään henkilöksi, joka syö lihaa enintään kolmena päivänä viikossa, kun taas Raphaely ja Marinova (2014, 94) määrittelevät fleksaajan henkilöksi, joka vähentää lihankulutuksensa terveellisen ruokavalion tasolle. Suomessa niin sanotun terveellisen ruokavalion indikaattorina voidaan pitää kansallisia ravitsemussuosituksia. Ravitsemussuositukset suosittelevat, ettei lihavalmistetta ja punaista lihaa tulisi käyttää yli 500 grammaa viikossa (Evira 2016). Näissä tutkimuksissa fleksaajan ja sekasyöjän erottavat toisistaan lihankulutuksen absoluuttiset määrät, 3 kertaa viikossa tai 500 grammaa viikossa, jotka vastaavat määrällisesti kutakuinkin toisiaan.

Fleksaus eli joustava kasvissyönti

Fleksausta on määritelty myös hieman eri näkökulmasta. Rothgerber (2014) käyttää satunnaisesti lihaa syövästä käsitettä semi-kasvissyöjä (*engl. semi-vegetarian*), kun taas Jallinoja ja muut (2016, 13) puhuvat *fleksaamisesta* aktiivisena lihan vähentämisenä ja korvaamisena kasviproteiineilla. Stoll-Kleemann ja Schmidt (2017) puhuvat jo tapahtuneesta vähennyksestä lihankulutuksesta (*engl. reduced meat consumption*). Edellä mainitut tavat määritellä fleksausta eroavat toisistaan muun muassa sen suhteen, tarkastellaanko fleksausta staattisena tilana (Dagevos & Voordouw 2013; Schösler ym. 2012) vai dynaamisena tilana (Jallinoja ym. 2016; Latvala ym. 2012).

Tässä tutkielmassa fleksausta tarkastellaan ensisijaisesti dynaamisena käytäntönä, aivan kuten maskuliinisuudenkin toteuttamista tarkastellaan dynaamisena, ei staattisena roolina (Connell & Messerschmidt 2005, 848; Messner 1997, 724). Fleksauksen käsitteeseen voidaan liittää myös ajan merkitys ottamalla huomioon, miten pitkään lihansyöntiä on vähennetty. Kuluttajat voivat olla keskellä muutosta kohti kasvispainotteisempaa ruokavaliota, tai käytäntö voi muuten vaihdella kontekstista riippuen. Tällöin absoluuttinen lihankulutuksen määrä voi aineiston fleksaajilla vaihdella keskenään paljonkin – toinen syö lihaa kerran vuodessa, toinen useamman kerran viikossa. Tässä tutkimuksessa olennaisin fleksaajia yhdistävä tekijä onkin se, että he ovat päättäneet vähentää lihankulutustaan, mutta eivät sulje lihaa kokonaan pois ruokavaliostaan. Tällaista joustavaa ruokavaliota on haasteellista luokitella staattisen ruokavaliokategorisoinnin ehdoin, missä tietyistä ruoka-aineista pidättäydytään kokonaan.

1.4 Tutkielman rakenne

Käsittelen seuraavassa käsittelyluvussa lihan merkitystä länsimaisessa ruokakulttuurissa, ja kuinka lihan syöminen nivoutuu sukupuolirooleihin ja maskuliinisuuden toteuttamiseen. Ammennan Connellin ja Messerschmidtin (2005) hegemonisen maskuliinisuuden teoriasta ja kytken maskuliinisuuden tutkimuksen lihansyönnin vähentämiseen. Toisessa teorialuvussa esittelen eri tieteenfilosofisia paradigmoja, joista käsin korkeakouluopiskelijamiesten fleksausta voidaan tarkastella, ja minkälaisia oletuksia tällaisiin näkökulmiin liittyy. Perustelen, miksi en valitse tutkimukseni näkökulmaksi tieteenalallani suosittua suunnitellun käyttäytymisen teoriaa, jossa painotetaan subjektiivista näkökulmaa kulutuskäyttäytymisessä, ja miksi päädyn juuri Shoven, Pantzarin ja Watsonin (2012) käytäntöjen teorian tarjoamaan näkökulmaan. Lopuksi esitän teoreettisen viitekehýkseni.

Käsittelylukujen jälkeen kerron lyhyesti tutkimuksessani käytettävästä hermeneuttisesta menetelmästä ja siihen liittyvistä erityispiirteistä. Kerron tutkimusaineistosta ja sen keruusta, sekä käytettävästä analyysimenetelmästä. Tulosluvussa esittelen tutkimuksen tärkeimmät tulokset suhteessa tutkimuskysymyksiin, ja johtopäätösluvussa pohdin tulosten merkitystä laajemmassa kestäväen kehityksen kontekstissa. Lopuksi arvioin tutkimuksen reliabiliteettia ja esitän jatkotutkimusehdotuksia.

2 Lihansyönti osoituksena maskuliinisuudesta

“Vegetables are for girls . . .

*If your instincts tell you following a vegetarian diet isn’t manly,
you’re right.”*

– Men’s Health

Tällä miesten aikakauslehdessä peräisin olevalla lainauksella aloittaa Hank Rothgerber (2013, 363) artikkelinsa *Real Men Don’t Eat (Vegetable) Quiche: Masculinity and the Justification of Meat Consumption*. Artikkelin on Rothgerberin (2013, 363) mukaan yksi ensimmäisistä, joka vahvistaa empiirisesti Carol Adamsin (1990) teoriaa feminismiä ja kasvissyöntiä yhdistävästä lihan seksuaalipolitiikasta. Adamsin radikaalinakin pidetyssä teoriassa lihankuluttaminen sekä väkivalta eläimiä kohtaan nähdään olevan rakenteellisesti yhteydessä patriarkaaliseen naisten alistamiseen (Hamilton 2016, 113). Menemättä syvemmälle Adamsin radikaaleimpiin ajatuksiin, hänen sekä Fiddesin (1991) ja Twiggin (1983) antropologisiin tutkimuksiin viitataan usein keskustelunavauksena lihan syömisen yhteydestä maskuliinisuuteen.

Tässä luvussa käsittelen aluksi lihaan ja lihansyöntiin liitettävää symboliikkaa painottuen länsimaiseen ruokakulttuuriin, sekä avaan lihan merkitystä ruoan pääkomponenttina, jonka ympärille ateriat muodostetaan. Lopuksi tuon esiin erilaisia kirjallisuudesta tuttuja näkökulmia maskuliinisuuteen ja tuon maskuliinisuuden tutkimuksen fleksauksen kontekstiin.

2.1 Lihan symboliikka ja merkitys ruoan pääkomponenttina

Fiddesin (1991, 15) klassikkoteoksessa, *Meat – a natural symbol*, kuvataan kuinka 60-luvulla tehdyissä ruokakulttuurisissa tutkimuksissa (esim. Lévi-Strauss 1966) lihan suuri merkitys välittyy jo pelkässä kielessä, kun ”ruoasta” puhuttaessa viitataan tarkemmin ottaen lihaan. Lihalla on edelleen keskeinen asema länsimaisessa ruokakulttuurissa ja sitä pidetään ravintorikkaana aterian pääkomponenttina (Barrena & Sánchez 2009, 152–153; Fiddes 1991, 15–16; Rozin, Hormes, Faith & Wansink 2012, 631). Lihaa arvostetaan (Twigg 1983), ja se nähdään korvaamattomana osana ravitsevaa ateriaa, kun taas

kasvipohjaiset ruoat koetaan ravitsemuksellisesti puutteellisina ja uusia ruoanlaittotoitoja vaativina (Lea & Worsley 2001, 130).

Liha ja lihansyönti ovat pitkään symboloineet ihmisen hallintaa ja ylivoimaa luonnosta (Fiddes 1991, 65). Twiggin (1983, 22) mukaan lihan arvostus kumpuaa siihen assosioitavista ominaisuuksista, joiden uskotaan syödessä välittyvän jopa kirjaimellisesti ihmiseen. Valtakulttuuriin on sisällytetty syvälle ajatus eläimen lihan sisältämästä voimasta, joka koostuu tietyistä ominaisuuksista, kuten vahvuudesta, intohimosta, aggressiosta ja seksuaalisuudesta. Nämä ominaisuudet kuvastavat ihmisen eläimellistä luontoa, mitä valtakulttuuri arvostaa sopivassa määrin. (mts. 22.)

Twigg (1983, 21) kuvaa, kuinka valtakulttuuri sisältää tietynlaisen ruokien hierarkian, jossa punainen liha asettuu hierarkian arvostetuimmaksi ruoaksi, ja jonka ympärille ateriat rakentuu länsimaissa. Punaisen lihan jälkeen tulevat niin sanotut verettömät valkoiset lihat, kuten kana ja kala, jotka myös toimivat aterian pääkomponentteina länsimaaisessa ruokakulttuurissa. Seuraavalla, alemmalla tasolla ovat eläinkunnan sivutuotteet, kananmunat ja maitotuotteet. Alin taso pitää sisällään vain kasvipohjaisia ruokia, kuten hedelmiä, kasviksia, juureksia, pähkinöitä ja viljoja. (mts. 21.)

Lihaa voidaan pitää myös yleisenä lohturuokana, jota syödään ollessa allapäin tai kun tarvitaan ylimääräistä tehostusta selvitäkseen jostain tehtävästä (Locher, Yoels, Maurer & van Ells 2005, 279; Kildal & Syse 2017, 75). Lohturuokaan yhdistetään nostalgian, herkuttelun, vaivattomuuden ja fyysisen lohdun merkityksiä (Locher ym. 2005, 289). Esimerkiksi nostalgiset lohturuoat assosioidaan johonkin tiettyyn aikaan henkilön elämässä, jolloin on koettu onnellisuutta, ja ruoka ikään kuin palauttaa tämän tunteen (mts. 280). Onkin ymmärrettävää, että suuren lihankulutuksen länsimaissa, ihmisillä riittää lukemattomia lapsuuteen ja lihaan liitettäviä positiivisia muistoja ja käytäntöjä.

Kasvissyöjillä ruokahierarkia poikkeaa valtakulttuurista edustamalla sitä ikään kuin käänteisesti. Kasvissyönnissä punainen liha nähdään suurimpana inhon kohteena, koska sen sisältämä veri symboloi aggressiota, voimaa, miehekkyyttä ja seksuaalisuutta. Punaisen ja muun lihan välttäminen voidaan nähdä tapana hallita ja vähentää näitä eläimellisiä haluja. (Beardsworth & Keil 1992, 258–259.) Kasvissyöjien ruokahierarkia ei ole kuitenkaan vain valtakulttuurin ruokahierarkia, josta liha on poistettu, vaan siinä painotetaan kasvisruoan positiivisia ja ensiluokkaisia ominaisuuksia. Esimerkiksi siemenet, pähkinät ja viljat kuvataan kasvissyöjien keskuudessa elinvoimaisina ruokina,

jotka sisältävät tiettyssä määrin elämän ytimen. On hieman paradoksaalista, kuinka vahvasti kasvisyydet kuvailevat kasvisruokaa eläväksi ja lihaa kuolleeksi, kun taas valtakulttuurissa liha nähdään elävänä ravintona ja kasvikset kuolleena. Näin kasvisyönti kuitenkin haastaa ja disruptoi merkityksiä, joita valtakulttuurin ruokahierarkia edustaa. (Twigg 1983, 28.)

Schöslerin ja muiden (2012, 46) mukaan edellä mainitut merkitykset yhdistettynä lihatuotteiden saatavuuteen, tuttuuteen, helppokäyttöisyyteen ja totuttuihin ateriamalleihin asettavat rajoitteita kasvispainotteisen ruokavalion omaksumiselle. Heidän mukaansa lupaavimmat polut kasvispainotteisen ruokavalion yleistymiseen ovat sellaisia, jotka eivät kyseenalaista nykyisiä ateriamalleja ja ruokahierarkiaa, vaan keskittyvät asteittaiseen muutokseen kohti terveystietoisempaa kasvisruokailua (mts. 46).

2.2 Näkökulmia maskuliinisuuteen

West ja Zimmerman (1987, 147) määrittelevät sukupuolen käsitteen niin, ettei se ole vain yksilölle kuuluvaa omaisuutta, vaan dynaaminen yhteiskuntajärjestystä heijastava käsite. Sukupuolta toteutetaan toiminnan kautta (*engl. doing gender*), mikä sisältää sosiaalisesti ohjattuja havainnollisia, vuorovaikutuksellisia ja mikropoliittisia toimia, jotka luokittelevat tiettyjä pyrkimyksiä maskuliinisuuden ja feminiinisuuden ilmaisuina (mts. 126). Vaikka miehuus ja miehisuus assosioidaan helposti toistensa synonyymeiksi, miehen ruumis on vain symbolinen voimavara. Se on tavallisesti merkki kategorisesta yhteenkuulumisesta miehiin, muttei itsessään välttämätöntä, eikä myöskään riittävä osoitus uskottavasta täyden miehisyyden arvoisesta statuksesta. (Schrock & Schwalbe 2009, 279.) Pelkkä miehen keho ei siis riitä, vaan miehisyyttä on toteutettava käyttäytymisellä.

Szabo (2014, 22) käsittää sukupuolen sosiaalisten rakenteiden ja instituutioiden formalisoimana sekä vahvistamana; sosiaalisen vuorovaikutuksen ja kulttuuristen odotusten muovaamana; yksilöllisen identiteetin kontekstisidonnaisesti ja dynaamisesti koettuna sekä suoritettuna elementtinä. Sumpter (2015, 105) kiteyttää, että nykyinen sukupuolentutkimus tulkitsee sukupuoleen perustuvan käyttäytymisen oppimisen sekä siihen osallistumisen, rakenteellisten voimien ja yksilöiden tietoisten päätösten vuorovaikutuksena. Tarkemmin ottaen sukupuoli rakentuu sosiaalisten käytäntöjen kautta, joissa ruumis nähdään käytännön objektina (Carrigan, Connell & Lee 1985, 595). Edellä

mainittuja mukaillen, tässä tutkimuksessa sukupuoli ei siis nähdä ennalta määriteltynä, vaan se on pitkälti sosiaalisesti rakentunut.

Käsittelen seuraavissa kolmessa kappaleessa maskuliinisuutta muutamasta tunnetusta teoriasta käsin. Havainnollistan, kuinka eri näkökulmista maskuliinisuuden toteuttamista voidaan tarkastella.

2.2.1 Hegemoninen maskuliinisuus

Maskuliinisuuden tutkimuksessa on valloillaan Connellin (1987; 2005) kehittämä hegemonisen maskuliinisuuden käsite, jossa maskuliinisuus jaetaan hierarkkisesti vahvimasta heikoimpaan muotoon. Hegemoninen maskuliinisuus pitää sisällään sen hetkisen arvostetuimman ja ihannoiduimman tavan olla mies, mitä vasten muiden miesten tulee suhteuttaa itsensä. Hegemoninen maskuliinisuus muodostuu tapoina tehdä asioita, ei pelkästään odotetun roolin tai identiteetin kautta. Sen ei myöskään oleteta edustavan normaalia tilastollisessa mielessä, koska vain vähemmistö miehistä voi edustaa sitä. (Connell & Messerschmidt 2005, 832.)

Ideaalista hegemonista maskuliinisuutta on kuvattu länsimaisissa yhteiskunnissa valkoihoiseksi, varakkaaksi, hillityksi (Schrock & Schwalbe 2009, 284) heteroseksuaaliseksi, homofobiseksi, naisia alistavaksi (Donaldson 1993, 645) misogynistiseksi ja riskinottoa arvostavaksi (Anderson & McGuire 2010, 249). Tämä kapea kuvaus maskuliinisuuden ihannoiduimmasta muodosta supistaa yksilön valinnanvapautta ja työntää sivuun vaihtoehtoisia kulttuureja, erilaisia rotuja, luokkia, ikäryhmiä, kuin myös ruokailutottumuksia, määrittäessä heidän kokemaansa maskuliinisuutta (Sumpter 2015, 107).

Vuonna 2005 Connell ja Messerschmidt (2005, 846) vastasivat parinkymmenen vuoden aikana kertyneeseen kritiikkiin (esim. Demetriou 2001) hegemonisen maskuliinisuuden käsitteestä, ja muodostivat sen pohjalta uudistetun version, jossa säilytettiin hyvin aikaa kestäneet osuudet, luovuttiin joistain ja nostettiin keskusteluun nykyaikaistamista vaativat osa-alueet. Yksi tärkeä käsitteellinen lisäys hegemonisen maskuliinisuuden tutkimukseen on tarkastella sitä empiirisesti kolmella eri tasolla: paikallisella, alueellisella ja globaalilla (mts. 849). Toisena tärkeänä tarkennuksena käsitteeseen voidaan pitää sitä, ettei ole vain yhtä hegemonista maskuliinisuutta, vaan useita eri tasojen välisissä sekä niiden sisäisissä konteksteissa, ja ne tulee nähdä dynaamisina alati muuttuvina maskuliinisuuden muotoina.

Kuten Munsch ja Gruys (2018, 376) toteavat, hegemoninen maskuliinisuus ottaa erilaisia muotoja ajassa ja paikassa.

Connell ja Messerschmidt (2005, 849) havainnollistavat eri tasojen välisiä valtasuhteita seuraavasti: Alueellisella tasolla vallitseva hegemoninen maskuliinisuus näyttäytyy sellaisissa paikallisesti tapahtuvissa maskuliinisissa käytännöissä, joilla on alueellista merkitystä. Tällaisia alueellisesti merkittäviä maskuliinisia käytäntöjä toteuttavat muun muassa näyttelijät, ammattiuurheilijat ja poliitikot (mts. 849). Hegemonia toimii osittain näiden maskuliinisten esikuvien luomisen kautta, jotka symboloivat auktoriteettia – siitä huolimatta, että suurin osa miehistä ja pojista ei elä niiden mukaisesti tai vastaa niitä (mts. 846). Donaldson (1993, 646) luettelee vaikutusvaltaisimpiin maskuliinisen seksuaalisen ideologian muokkaajiin edellä mainittujen lisäksi papit, journalistit, mainostajat, psykiatrit, suunnittelijat, käsikirjoittajat, elokuvantekijät, romaanikirjailijat, muusikot, aktivistit, akateemikot ja valmentajat. Connellin ja Messerschmidtin (2005, 849) mukaan alueellinen hegemoninen maskuliinisuus muokkaa yhteiskunnassa vallitsevaa käsitystä maskuliinisesta todellisuudesta. Se tarjoaa käsillä olevaa materiaalia, jota toteuttaa, muokata tai haastaa käytännössä erilaisissa paikallisissa olosuhteissa (mts. 849–850).

Tasojen välinen vallanjako ei siis toimi mitenkään hierarkkisesti globaalista alueelliseen ja lopulta paikalliseen, vaan vaikutussuhteet toimivat molempiin suuntiin. Paikallisella tasolla viitataan paikkoihin, joissa käydään vuorovaikutusta kasvotusten, kuten perheisiin, organisaatioihin ja läheisiin yhteisöihin (Connell ja Messerschmidt 2005, 849). Alueellinen taso rakentuu kulttuurisella ja kansallisella tasolla, ja globaali taso rakentuu ylikansallisilla areenoilla, kuten maailmanpolitiikassa, ylikansallisessa liiketoiminnassa sekä mediassa (mts. 849). Messerschmidt (2012, 59) kiteyttää globaalin tason hegemonisen maskuliinisuuden painostavan alueellisia ja paikallisia hegemonisia maskuliinisuuksia, ja alueellinen hegemoninen maskuliinisuus tarjoaa kulttuurisen materiaalin, jota sovelletaan tai muokataan globaalilla sekä paikallisella tasolla.

2.2.2 Moninainen maskuliinisuuskäsitys

Sobalin (2005, 150) mukaan maskuliinisuuden tarkastelu yksittäisenä mallina antaa mahdollisuuden identifioida ja tiivistää tietoa sekä luoda selviä käsityksiä idealisoiduista ja dominoivista toimintatavoista. Sen heikkous piilee kuitenkin taipumuksena yleistää liikaa sekä yksinkertaistaa maskuliinisuus ja feminiinisyys yksiulotteisiksi normatiivisiksi

käsityksiksi. Tämä tarkoittaa niiden arvioimista vasten lukkoon lyötyjä yhteiskunnallisia käsityksiä paikasta ja ajasta riippumatta – eikä siksi sovellu parhaiten todellisen arjen tarkasteluun erilaisissa konteksteissa (mts. 150).

Sen sijaan maskuliinisuuden tarkastelussa moninaisena mallina ymmärretään, että mies voi muunnella maskuliinisuuttaan tilanteen mukaan, minkälaisen mieheyden kokee sopivan parhaiten sen hetkiseen kontekstiin. Connell ja Messerschmidt (2005, 841) havainnollistavat tätä esimerkiksi tarkoituksellisen etäännyttämisenä hegemonisesta maskuliinisuudesta, eli mies voi toimia jossain sosiaalisessa tilanteessa vastoin hegemonista maskuliinisuutta, mutta toisessa tilanteessa taas sen mukaisesti. Sobalin (2005, 148) mukaan erilaiset maskuliinisuusmallit tarjoavat miehille valikoiman kulttuurisia toimintamalleja eli skriptejä. Moninaiset maskuliinisuudet haastavat ja problematisoivat normatiivisia sekä universaaleja käsityksiä yksinomaisesta sukupuoliroolista (mts. 145, 148). Siten maskuliinisuuden nähdään edustavan ennemminkin tapaa, jolla miehet asemoivat itseään erinäisten käytäntöjen kautta, eikä niinkään tietynlaista miestyyppiä (Connell & Messerschmidt 2005, 841). Maskuliinisuuden tuoreimmissa tutkimuksissa puhutaankin lähes poikkeuksetta maskuliinisuuksista ja feminiinisyyksistä monikossa (Messerschmidt 2012; Rothgerber 2013; Schrock & Schwalbe 2009; Sumpter 2015; Szabo 2014).

Moninaisten maskuliinisuuksien käsitteen vahvuus on kokonaisvaltaisuus. Se tarjoaa useita vaihtoehtoisia selityksiä siitä, miten maskuliinisuudet rakentuvat ja miten niitä toteutetaan yhden tai useampien maskuliinisuusmallien mukaisesti. Hegemonisen maskuliinisuuden lisäksi miehet voivat valita jonkun muun tarjolla olevista maskuliinisuusmalleista, jota toteuttaa joko yhdessä hegemonisen mallin kanssa tai sitä vasten. Moninaisten maskuliinisuuksien käytön rajoitukset liittyvät sen monitulkintaisuuteen. Esimerkiksi moninaisia maskuliinisuuksia voi olla vaikea erottaa luokka-, etnisyys- tai seksuaalisuus-käsitteistä. Useiden maskuliinisuusmallien käyttö voi viedä analyysistä selkeyttä, haitata yleistettävyyttä ja jopa estää tulemasta analyyttisiin johtopäätöksiin. Pluralistinen ajattelu maskuliinisuuksista voi tarjota syviä oivalluksia tiettyihin tapauksiin ja tilanteisiin rajattuna, mutta samalla se tarjoaa vähemmän yleistettävyyttä. (Sobal 2005, 151.)

Sobal (2005) tutki miesten ruokailukäyttäytymistä avioliitossa, jossa lihan ja yleisesti ruoan kuluttamisesta neuvotellaan hyödyntäen erilaisia sukupuoliskriptejä. Useiden sukupuoliskriptien jännitteinen olemassaolo lisää maskuliinisuuden monimutkaisuutta

arjessa, sekä nostaa kysymyksiä siitä, miten ruokavalinnat rakentavat ja ilmaisevat miesidentiteettejä parisuhteissa. Mies voi noudattaa esimerkiksi terveellisen miehen skriptiä vähentämällä lihaa tai herkän miehen skriptiä ja jakaa vaimonsa intohimon kasvivuokaan. (mts. 148 – 149.)

Connell (2005, 37) korostaa, että maskuliinisuuksista tulee puhua niin, että ne ovat olemassa suhteessa toisiinsa: ne joko kilpailevat toisiaan vastaan tai tukevat toisiaan. Maskuliininen malli määrittellään sosiaalisesti aina suhteessa johonkin feminiinisuuden tai ei-hegemonisen maskuliinisuuden malliin (Connell & Messerschmidt 2005, 848; Messerschmidt 2012, 58). Naiset ovat keskiössä monessa maskuliinisuuden rakentumisen prosessissa: äiteinä, koulukavereina, tyttöystävinä, seksuaalisina kumppaneina, vaimoina ja työntekijöinä sukupuolten välisessä työnjaossa. Valtakulttuurissa naisia on pitkään opetettu sopeutumaan patriarkaaliseen kulttuuriin, mutta tämäkin on muuttumassa nuorempien naisten saavutusten myötä – jotka puolestaan ovat kasvavassa määrin tunnustettuja nuorten miesten keskuudessa. (Connell & Messerschmidt 2005, 848.)

2.2.3 Maskuliinisuus vallan käytön muotona

Rinnastamme miehisyyden vahvuuteen, menestykseen, pystyvyyteen, luotettavuuteen, kontrolliin, rationaalisuuteen ja autoritäärisyyteen (Connell 2005, 90; Kimmell 2005, 30). Kulttuurissamme kehittyneet miehisyyden määritelmät ylläpitävät valtaa, jota osalla miehistä on suhteessa muihin miehiin sekä naisiin (Kimmel 2005, 30). Hallitseva maskuliinisuuden malli on avoin haastettavaksi patriarkaattia vastaan taistelevien naisten tai vaihtoehtoisia maskuliinisuuksia edustavien miesten toimesta. Tutkimukset ovatkin vahvistaneet käsitteen historiallisen rakentumisen sekä hegemonisten maskuliinisuuksien rekonstruktion. Muutokset hegemoniassa herättävät tarpeita uusille strategioille sukupuolten välisissä suhteissa ja johtavat sosiaalisesti ihannoitavan maskuliinisuuden uudelleenmäärittelyihin, kuten näkemykseen siitä, etteivät naiset enää hyväksy alistavaa miestä kumppanikseen, vaan ennemminkin haluavat tasa-arvoisen kumppanin. (Connell & Messerschmidt 2005, 846.) Hegemoninen maskuliinisuus ilmentää sen hetkistä hyväksyttyä strategiaa, mutta uudet ryhmät voivat haastaa vanhoja toimintatapoja ja muodostaa uuden hegemonian (Connell 2005, 77).

Moninaisten maskuliinisuuksien käsityksestä on kehittynyt useampi teoriasuuntaus, joissa tulkitaan hegemonisesta maskuliinisuudesta poikkeavia maskuliinisuuden muotoja eri

tavoin. Anderson (esim. 2005; 2008) ja kollegat perustavat näkemyksensä viime vuosikymmeninä vähentyneeseen homofobiaan, mikä on sallinut miehille enemmän sosiaalista vapautta ilmaista asenteitaan ja käyttäytyä tavoilla, jotka ovat aiemmin olleet leimaavia. Tällöin vaihtoehtoisia maskuliinisuusmalleja toteuttamalla miehet voivat laajentaa hegemonisen maskuliinisuuden asettamia rajoja, mikä johtaa sallivampaan maskuliinisuus-käsitykseen (*engl. inclusive masculinity*), jossa useat maskuliinisuusmallit nähdään horisontaalisesti rinnakkain hierarkian sijaan (Anderson & McGuire 2010, 251). Huomioitavaa on kuitenkin se, että Andersonin ja kollegoiden empiiriset tutkimukset sallivasta maskuliinisuudesta perustuvat yliopisto- ja kouluympäristöissä normaalista poikkeaviin erityistapauksiin (esim. Anderson 2005; 2008; McCormack & Anderson 2010).

Bridges (2014, 79) ja kollegat puolestaan huomauttavat, että tällaista Andersonin esittämää siirtymää kohti osallistavaa maskuliinisuutta voi tulkita myös niin, ettei se välttämättä ole osoitus vähenevästä seksuaalisesta- ja sukupuolten välisestä epätasa-arvosta (ks. Messner 1993; 2007; Demetriou 2001). Bridges ja Pascoe (2014) puhuvat hybridimaskuliinisuuksista, joissa itsensä etäännyttämistä hegemoniasta tarkastellaan pääasiassa valkoisten hyväosaisten heteromiesten etuoikeutena pystyä valikoimaan marginalisoiduista maskuliinisuusmalleista ja/tai feminiinisyysistä itselleen sopivia toimintamalleja. Idea on siinä, että modernin ja sallivan maskuliinisuuden pinnallinen toteuttaminen ei varsinaisesti kyseenalaista perinteisiä sukupuolittuneita valtasuhteita, vaan ennemminkin hämärtää sekä väheksyy niiden sitkeää olemassaoloa (Messner 1993, 725; Munsch & Gruys 2018, 389). Itseasiassa Bridgesin ja Pascoen (2014, 249) mukaan uudet sukupuolittuneet käytännöt ja identiteetit toimivat usein niin, että ne joko synnyttävät uusia epätasa-arvon muotoja tai kätkevät vallitsevaa epätasa-arvoa uudella tavalla.

Munsch & Gruys (2018, 389) toteuttivat Yhdysvalloissa 42 syvähaastattelua miespuolisilla yliopisto-opiskelijoilla ja havaitsivat, että nuoret miehet olivat omaksuneet sallivampaa maskuliinista osallistavuutta vain pinnallisesti, ja että heidän naisellistumis-narratiivit (*engl. emasculation narratives*) paljastivat hegemonisten hierarkioiden pysyvyyden. Siten heidän tutkimuksensa tulokset tukevat Bridgesin ja Pascoen (2014, 247) näkemystä hybridimaskuliinisuuksista, jotka voivat päällel päin vaikuttaa sallivammalta osallistamiselta, mutta muutoksen edessä nuoret etuoikeutetut miehet voivat määritellä uudelleen sekä toteuttaa maskuliinisuuttaan tavoilla, jotka säilyttävät heidän oman hegemonisen asemansa.

2.3 Sukupuolittuneet ruokailukäytännöt ja lihan muuttuva merkitys

Buerkle (2009, 81) kuvaa, kuinka erilaisiin sukupuolittuneisiin ruokailukäytäntöihin miehet ja naiset osallistuvat: miehet osallistuvat etuoikeuteen, jossa he voivat syödä laajasti ilman huolta sosiaalisista vaikutuksista, kun taas naisten on jatkuvasti säänneltävä syömistään valvovan sosiaalisen paineen alla. Sukupuolittuneisuus on näkynyt aiemmissa tutkimuksissa myös ruoanlaittokäytännöissä: naiset ovat perinteisesti olleet enemmän vastuussa arkiruoasta, johon liitetään perheen huolenpidon ja hoivan merkityksiä, kun taas miesten ruoanlaitto on keskittynyt enemmän viikonloppuihin ja vapaa-ajalle ollen harrastuksenomainen kulinaristinen taidonnäyte (Julier & Lindenfeld 2005; Nath 2011; Roos, Prättälä & Koski 2001; Sumpter 2015). Toisaalta Julier & Lindenfeld (2005, 2–3) tuovat esiin, kuinka vähän miehistä ja ruoasta on ylipäänsä tehty akateemista tutkimusta. Heidän mukaansa kirjallisuudessa on kattavasti käsitelty hegemonisen maskuliinisuuden yhteyttä tietynlaisiin ruokiin, valmistettuna tietyillä tavoilla ja tietyissä tilanteissa. Silti näiden yhteyksien muutoksista ei ole lähes ainuttakaan jatkuvaa tutkimusta, eikä juuri ymmärrystä siitä, miten hegemoninen maskuliinisuus ”tunkeutuu” ihmisten ruokaan ja syömiseen liittyvään toimintaan. (mts. 2–3.)

Schafer, Schafer, Dunbar ja Keith (1999, 794) ovat havainneet, että parisuhteessa naiset ovat vaikutusvaltaisessa asemassa miestensä ruokavalion suhteen, kun taas miehillä on vähemmän vaikutusta naisten ruokavalioon. Mitä enemmän perheessä oli vuorovaikutusta ruokaan liittyen, sitä terveellisempi ruokavalio pariskunnalla oli (mts. 793). Mróz, Chapman, Oliffe ja Bottorff (2011, 1505) huomasivat heteronormatiivisia ruokailukäytäntöjä tutkiessaan, että miehet ja naiset rajoittivat molemminpuolisesti miesten syvempää sitoutumista terveelliseen ruokavalioon. Naiset asettuivat luonnollisesti vastaamaan kotitalouden ruokapolitiikasta, kun taas miehet nähtiin kykenemättöminä hoitamaan vastaavia tehtäviä. Eturauhassyöpää sairastaneet miehet kompensoivat kokemaansa epämaskuliinisuutta omaksumalla maskuliinisia ihanteita kotitöissä ja vahvistamalla ruokaideaalien sukupuolittuneisuutta (mts. 1504–1505.)

Szabo (2014, 29) tuo esiin, kuinka aiemmissa tutkimuksissa ei ole otettu huomioon miesten huomattavasti naisia vähäisempää ruoanlaittovastuuta perheessä. Hän tutki pelkästään sellaisia miehiä, jotka olivat perheen ruoanlaitosta merkittävästi vastuussa ja havaitsi, että mitä enemmän miehillä oli vastuuta ruoanlaitosta, sitä enemmän he yhdistivät ruoanlaittoonsa tyypillisesti feminiinisinä pidettyjä merkityksiä, kuten hoivaa ja

huolenpitoa (mts. 29). Tässä tapauksessa sukupuolittuneet merkitykset ruoanlaitosta näyttävät heijastavan ennemminkin sukupuolten välistä työnjakoa kuin itse sukupuolta. Havainto alleviivaa myös sukupuolen sosiaalista konstruktia.

Ravitseva, voimakkaaksi tekevä, elinvoimaa ja terveyttä antava liha on tyypillisesti koettu miesten ruoaksi, kun taas naiset ovat tyytyväisiä pieniin annoksiin (Bourdieu 1979, 35). Cavazza, Guidetti ja Butera (2015, 266) kiteyttävät laajalle levinnyttä sukupuolittunutta ruokastereotypiaa puolestaan seuraavasti: miesten ruokaa on paistettu tai grillattu liha, jota on mielellään suuri määrä, kun taas pieni sekasalaatti on naisten ruokaa. Rozin ja muut (2012, 631) yhdistävät lihan maskuliiniset konnotaatiot statukseen, valtaan ja ennen kaikkea metsästyksen, mikä on ollut historian saatossa useissa kulttuureissa miesten reviiriä, ja josta naiset on suljettu ulkopuolelle. Siten myös lihansyönti on ollut ensisijaisesti varattu miehille (mts. 631).

Yhteys lihan syömisen ja maskuliinisuuden välillä on todettu useissa tutkimuksissa. Pohjois-Amerikkalaisessa kulttuurissa miehet pitävät lihaa, erityisesti punaista lihaa, ruoan arkkityyppinä, eikä aterialla pidetä kunnollisena, ellei se sisällä lihaa (Sobal 2005, 137–138). Rozin ja muut (2012, 641) ovat mitanneet yhteyttä empiirisesti myös määrällisin metodein yhdistäen lihan metaforallisesti ja symbolisesti miehisyyteen. Ruby ja Heine (2011, 450) havaitsivat, että kasvissyöjämiehet koetaan vähemmän maskuliinisina kuin sekasyöjämiehet. Samoihin tuloksiin päätyvät Timeo ja Suitner (2018, 427) tuoreessa artikkelissaan, jossa he toteavat italialaisten naisten preferoivan parinvalinnassa sekasyöjämiehiä kasvissyöjämiesten sijaan, koska he kokevat kasvissyöjämiehet vähemmän maskuliinisina.

Margaret Thomaksen (2016, 82) neljän tutkimuksen artikkelissa todetaan vastoin Rubyn ja Heinen (2011) tutkimuksen tuloksia, että kasvissyöntiä ei koettaisi vähemmän maskuliinisena sekaruokavalioon verrattuna. Oma vapaaehtoinen valinta noudattaa vegaaniruokavaliota koettiin silti vähemmän maskuliinisena kuin sekaruokavalio. Tosin tutkimuksen otos edusti liberaalimpaa osaa Yhdysvaltojen väestöstä, mikä on voinut vaikuttaa tuloksiin ja haitata sen yleistettävyyttä. (mts. 83–85.)

Schösler ja muut (2015) tutkivat Hollannissa lihan syömisen yhteyttä maskuliinisuuteen kiinalaisten, turkkilaisten ja hollantilaisten keskuudessa. He havaitsivat tutkimuksessaan, että linkki lihan ja maskuliinisuuden välillä erosi vahvuudeltaan eri etnisissä ryhmissä siten, että perinteisemmät maskuliinisuusnäkemykset olivat yhteydessä vahvempaan liha-

maskuliinisuus –linkkiin (mts. 158). Tutkimus vahvisti käsitystä siitä, ettei suhde maskuliinisuuden ja lihan välillä ole vakio, vaan se voi olla hyvinkin riippuvainen kulttuurisesta kontekstista (mts. 156–157), siitä huolimatta, että liha-maskuliinisuus -linkkiä on pidetty aiemmissa tutkimuksissa melko yhtenäisenä eri sosiaalisissa ympäristöissä (Cavazza ym. 2015, 270; Mooney & Lorenz 1997, 649–650; Rothgerber 2013, 369–370; Timeo & Suitner 2018, 419).

Tulokset viittaavat Schöslerin ja muiden (2015, 157) mukaan siihen, etteivät siirtolaiset ole olleet juurikaan osallisia lihankulutusta koskevaan diskurssiin, jossa puidaan lihankulutuksen negatiivisia vaikutuksia ihmisten terveyteen, ympäristöön sekä eläinten oikeuksiin. Tällöin myös lihan vähentämiseen liittyvät käytännöt, kuten lihan korvaaminen kasviproteiineilla ovat heille vieraampia, eivätkä niin tärkeitä. Toinen selitys liittyy ruokakulttuurien välisiin eroihin: länsimaissa aterian pääkomponentti on tyypillisesti liha, joka kasvisruoassa usein korvataan jollain kasvipohjaisella substituuilla, kun taas esimerkiksi turkkilainen ruokakulttuuri on jo lähtökohtaisesti paljon monimuotoisempi ruokaformaateiltaan sisältäen useita kasvisruokia ja pohjautuen muun muassa kikherneisiin ja linsseihin. (mts. 157).

Etnisten ryhmien sekä ruokakulttuurien välisten erojen lisäksi liha-maskuliinisuus -linkin vahvuuden on havaittu vaihtelevan maaseutu- ja urbaanien alueiden välillä. Kaljonen ja muut (2019) tutkivat kasvisruoan lisäämistä vapaavalintaisena vaihtoehtona liharuoalle kahdessa maaseutukoulussa ja yhdessä kaupunkikoulussa. Poikien vastaanotto makutesteissä maisteltuja kasviproteiineja kohtaan oli kaupunkikoulussa paljon avoimempi ja hyväksyvämpi kuin kahdessa maaseutukoulussa. Maaseutukouluissa äänekkäimmät pojat vastustivat makutesteissä voimakkaasti kasvisruokaa ja puolustivat oikeuttaan lihan syömiseen. (mts. 369.) Tällainen vastarinta heijastaa Kaljosen ja muiden (2019, 369–370) mukaan lihan syömisestä kulttuurisia merkityksiä ja läheistä yhteyttä identiteetin sekä mahdollisesti myös maskuliinisuuden rakentamiseen. Vandello, Bosson, Cohen, Burnaford ja Weaver (2008) ovatkin havainneet, että miehuutta pidetään naiseutta epävarmempana tilana, joka vaatii jatkuvaa miehistä todistelua ja aseman validointia. Toki poikien reaktiota selittävänä tekijänä voi olla myös jokin muu kuin maaseutu-kaupunki -jako, kuten lasten vanhempien sosioekonominen asema.

Schöslerin ja muiden (2015) sekä Kaljosen ja muiden (2019) havainnot eri konteksteissa esiintyvistä eri vahvuisista liha-maskuliinisuus -linkeistä ovat hyviä esimerkkejä Connellin ja Messerschmidtin (2005, 849) esittämästä hegemonisen maskuliinisuuden mallista, jossa

eri paikallisilla sekä alueellisilla tasoilla hegemonisesta maskuliinisuudesta esiintyy useita muotoja ja sitä toteutetaan eri tavoin. Tulokset havainnollistavat myös sitä, kuinka haastavaa voi olla erottaa, onko kyse erilaisista etnisyyksistä, luokkaeroista vai seksuaalisuudesta, kuten aiemmin kappaleessa 2.2.2 todettiin moninaisten maskuliinisuuksien käsitteen käytön rajoituksista (Sobal 2005, 151).

Viime vuosina on ollut havaittavissa merkkejä siitä, että lihan assosiointi maskuliinisuuteen olisi heikentymässä (de Bakker & Dagevos 2012, 881). Suomessa punaisen lihan merkitys miehille ei ole ollut aivan yhtä keskeinen kuin monissa muissa maissa, kuten Yhdysvalloissa, Isossa-Britanniassa ja Tanskassa (Mäkelä 2002, 141). Toisin kuin joissain maissa, Suomessa myös broileri ja kala määrittyvät maskuliinisiksi, ja ne koetaan miehille hyväksyttäväksi vaihtoehtoisiksi punaiselle lihalle (Roos, Prättälä & Koski 2001, 53). Samaan aikaan Suomen elintarvikemarkkinassa uusinnetaan edelleen makkaran assosioimista miehisyyteen, mikä on linjassa aiempien suomalaistutkimusten kanssa makkaran ja mieheyden kiinteästä yhteydestä (Annala 2018, 120).

Miesten hegemonisella asemalla yhteiskunnassa on myös hintansa. Maskuliinisuuden toteuttaminen voi osoittautua monissa tapauksissa haitalliseksi terveydelle esimerkiksi johtaessaan riskialttiimpaan terveystyytymiseen suuremman päihdeaineiden käytön ja tupakoinnin myötä sekä välttelemällä avun hakemista mielenterveysongelmiin (Mahalik, Burns & Syzdek 2007, 2207; Rothgerber 2013, 371). Mrózin ja muiden (2011, 1500) mukaan miesten näkemykset terveellisestä syömisestä heijastavat maskuliinisia ruokaihanteita yhteiskunnassa, ja ovat tyypillisesti lähes vastakkaisia ravitsemussuosituksiin nähden. Maskuliinisuuden toteuttamiseen yhdistettävät ruokailukäytännöt, kuten rasvapitoisten ruokien syöminen, liian suuret annoskoot, liian paljon lihaa sekä liian vähän hedelmiä ja kasviksia altistavat miehiä suurempaan riskiin sairastua muun muassa sydän- ja verisuonitauteihin ja diabetekseen (Bourdieu 1979, 35; Mróz ym. 2011, 1500; Prättälä ym. 2007). Maskuliinisten ruokailukäytäntöjen toteuttaminen voidaan nähdä olevan haitallista myös ympäristölle ja eläimille (Rothgerber 2013, 371).

Mäkelä ja Niva (2016, 16, 24) ovat esittäneet, että lisääntynyt tietoisuus lihansyönnin terveyshaitoista sekä negatiivisista vaikutuksista ympäristöön ja eläinten oikeuksiin olisivat heikentäneet lihan merkitystä miehisyyden ja voimakkuuden symbolina. De Bakkerin ja Dagevosin (2012, 881) aineisto antaa ymmärtää, että lihaan liitettävissä kulttuurisissa mielikuvissa ja arvostuksessa olisi tapahtumassa muutosta, ja että lihansyönti nähtäisiin vähemmän osoituksena maskuliinisuudesta kuin mitä aikaisemmin

on annettu ymmärtää. Tätä näkemystä tukevat myös Kaljosen ja muiden (2019) tutkimuksen tuoreet havainnot kaupunkikoulun pojista.

3. Syömisen käytäntö – muutos kohti fleksausta

Tässä luvussa käsittelen aluksi tieteenfilosofisesti, mistä eri paradigmoista käsin sosiaalisia ilmiöitä, kuten syömistä ja kuluttamista, voidaan tarkastella. Vertailen eri paradigmoja toisiinsa, mistä seuraa tutkielmaan valitun teoriapohjan ja näkökulman perustelu. Tämän jälkeen tarkastelen fleksausta käytäntöjen teorian näkökulmasta.

3.1 Rakenteet, toimija vai käytännöt analyysin kohteena?

Ihmisten käyttäytymisen tutkimus on perinteisesti jakautunut dikotomisesti sosiaalisten rakenteiden merkitystä korostavaan holistiseen lähestymistapaan ja yksilön valintaa korostavaan lähestymistapaan (Reckwitz 2002, 244; Spaargaren 2011, 814). Reckwitzin (2016, 114) mukaan kuluneen vuosikymmenen aikana lisääntynyt kansainvälinen kiinnostus käytäntöjen teorian lähestymistapoja kohtaan kumpuaa tyytymättömyydestä tämän dikotomisen jaon tarjoamiin rajallisiin mahdollisuuksiin tutkia sosiaalisia ilmiöitä ja erityisesti muutosta. Spaargaren (2011, 814) havainnollistaa alla olevalla taulukolla 1 näiden perinteisten paradigmojen näkökulmaeroja muutoksen tutkimuksessa.

Individualistinen paradigma (sosiaalipsykologia / taloustiede)	Systeeminen paradigma (sociologia / yhteiskuntatieteet)
Yksilöt ja heidän asenteensa ovat keskeisiä analyysin ja politiikan kohteita	Tuottajat / valtiot ja niiden strategiat ovat keskeisiä analyysin ja politiikan kohteita
Yksilöiden käyttäytymisen muutos on ratkaisevaa ympäristön muutoksen kannalta	Teknologiset innovaatiot tuotantoalalla ovat ratkaisevia muutoksen kannalta
Yksilölliset valinnat ovat keskeisiä interventiokohteita (mikrotasolla)	Sosiotekniset järjestelmät ovat keskeisiä interventiokohteita (makrotasolla)
Loppukäyttäjät / kuluttajat määräävät ekotuotteiden ja ideoiden kohtalon	Teknologiat ja markkinat määräävät ekotuotteiden ja ideoiden kohtalon
Keskeiset poliittiset välineet ja lähestymistavat: pehmeät sosiaaliset välineet ja vakuuttaminen tiedon tarjoamisella	Keskeiset poliittiset välineet ja lähestymistavat: palveluntarjoajiin kohdistuvaa suoraa sääntelyä, hyödyntäen lakeja ja markkinaohjausta

Taulukko 1. Yksilökeskeisen ja systeemikeskeisen paradigman näkökulmaeroja (Spaargaren 2011). Kirjoittajan kääntämä.

Käytäntöjen teorian lähtösäyksenä voidaan pitää Pierre Bourdieun (1977, 87–89) kehittämää konseptia habituksesta, mikä muodostuu sosiaalisten rakenteiden ja yksilön välisestä dialektisesta suhteesta ja näin ollen yhdistelee molempia, rakenteiden sekä subjektiivisuuden lähestymistapoja. Giddensin (1984, 2) mukaan kyse on ennen kaikkea siitä, miten toiminta, merkitykset ja subjektiivisuus tulisi määritellä, ja miten ne saattaisivat olla yhteydessä rakenteisiin ja rajoituksiin.

Käytäntöjen teoria ammentaa erityisesti Giddensin (1984) kehittämästä rakenteistumisen teoriasta. Rakenteistumisen teorian mukaan sosiaalitieteissä ei ole kyse yksittäisen toimijan kokemuksesta, muttei myöskään jonkin sosiaalisen kokonaisvaltaisuuden olemassaolosta, vaan *sosiaalisista käytännöistä* paikassa ja ajassa (mts. 2). Rakenteistumisen teorian ytimessä on ajatus rakenteiden dualiteetista, missä sosiaalisten järjestelmien rakenteelliset ominaisuudet ovat itseään toistavien käytäntöjen media sekä lopputulos samanaikaisesti. Rakenteet ovat aina rajoittavia sekä mahdollistavia. (mts. 25.)

Käytäntöjen teoria ei ole yksi yhtenäinen teoria, vaan sisältää useiden tutkijoiden eteenpäin kehittämiä lähestymistapoja eri tieteenaloilla. Käytäntöjen teorian moninaista perhettä yhdistää Reckwitzin (2002, 244) mukaan kiinnostus arkeen ja elettyyn maailmaan. Tärkein yhdistävä periaate on Reckwitzin (2016, 114) mielestä tarkastella sosiaalista ulottuvuutta käytännöissä, rutiininomaisissa toiminnoissa. Schatzki (2016, 28–29) lisää yhtenäisyyksiin termistön käytön, käytäntöjen ollessa sosiaalisen ilmiön analyysin ja teorian keskiössä – sosiaalisten rakenteiden tai yksilön sijaan. Schatzkin (2016, 28–29) mukaan yhtenäistä on myös se, että käytännöt nähdään ominaisuuksiltaan sosiaalisena, ja että tärkeät sosiaaliset ilmiöt, kuten valta, tiede, organisaatiot ja koulutus ymmärretään käytäntöjen koostumuksena tai olevan peräisin käytännöistä.

Nicolinin (2017, 21) mukaan Schatzkin (2002) ja Reckwitzin (2002) lähestymistavat käytäntöjen teoriaan keskittyvät käytäntöjen sisältöön käytäntöjen suorittamisen tarkastelun kustannuksella. Nicolini (2017, 21) lähestyy käytäntöjen teoriaa toiminnan näkökulmasta, jossa käytännöt ovat ennen kaikkea historiaan sijoitettuja suorituksia, jotka muodostuvat niihin panostetuista resursseista. Käytäntöjen teorian tehtävänä ei ole Nicolinin (2017, 24) mukaan tarjota yleispäteviä rakenteita tai selittää kausaalisia yhteyksiä rakenteiden välillä, vaan hän näkee teorian tehtävänä olla ennemminkin sosiaalinen ontologia, joka tarjoaa diskursiivisia työkaluja sosiaalisten suhteiden analysoimiseen ja ymmärryksemme lisäämiseen niistä. Käytäntöjen teorian ensisijaisena kontribuutiona voidaankin nähdä sen ontologinen ulottuvuus, mikä antaa tutkijoille

mahdollisuuden nähdä ja havaita uusia asioita, kuvailla niitä sekä ”*tuoda maailma eloon*” kirjoitetussa muodossa (mts. 24).

3.2 Paradigman valinta kestävän kulutuksen tutkimuksessa

Siirtymistä kohti kestävämpää, kasvispainotteisempaa ruokavaliota on tutkittu erilaisten teoreettisten linssien läpi. Esimerkiksi Schösler ja muut (2012, 41), de Boer, Hoogland ja Boersema (2007, 986) sekä de Boer ja muut (2009, 851) ammentavat ruokavalintoja koskevissa tutkimuksissaan pääasiassa Higginsin (1997) sekä Higginsin ja muiden (2001) kehittämästä motivaatioteoriasta. Ihmisten ruokavalintojen motivaatiotekijöitä koskevissa tutkimuksissa ihmisen käyttäytymistä lähestytään yksilön, eli subjektiivisuuden näkökulmasta.

Markkinoinnin tutkimuksessa on yleisesti käytetty suunnitellun käyttäytymisen teoriaa (*engl. theory of planned behaviour, myöhemmin TPB*), selittämään kuluttajan käyttäytymistä motivaatiosta kumpuavien aikomusten sekä kyvyn hallita käyttäytymistä yhdistelmänä (Ajzen 1991, 185). Myös TPB on luonteeltaan subjektiivinen malli, jossa ihmisen käyttäytymistä tarkastellaan yksilöstä käsin (Oluja, Nie & Sun 2014, 1).

Wykerin ja Davisonin (2010) artikkelista käy hyvin ilmi TPB:n ja käytäntöjen teorian erilaiset lähtökohdat tarkastella käyttäytymistä ja sen muutosta. Lähestymällä ruokavaliomuutosta TPB:n avulla, Wyker ja Davison (2010, 169) keskittyvät kuluttajaan, kuinka kuluttajan subjektiiviset normit ja asenteet ovat yhteydessä käyttäytymiseen. Vaikka TPB onnistuu tutkimuksen mukaan ennustamaan muutosta kohti kasvipohjaista ruokavaliota, ontuvat tuloksista johdetut vaikuttamiskeinot muutoksen edistämiseksi sekä muutoksen syvällisempi ymmärtäminen. Tämä voi johtua siitä, että suunnitellun käyttäytymisen teorian yksilöön keskittyvä näkökulma ei anna työkaluja sosiaalisten rakenteiden tai itse käytännön tarkastelua. Näin ollen Wykerin ja Davisonin (2010, 175–176) tutkimuksen kontribuutio muutoksen edistämiseksi käsittää ainoastaan tiedolla vaikuttamista ja viestintää: minkälainen viesti on tehokas missäkin vaiheessa ruokavaliomuutosta olevalle kuluttajalle.

Tieto ja tiedon lisääminen ovat tärkeä osa muutosta, mutta pelkästään tietoa lisäämällä ei saada aikaan muutosta ihmisten käyttäytymisessä. Niin sanottu asenteiden ja käyttäytymisen välinen kuilu (*engl. attitude-behaviour gap*) on tästä oiva esimerkki (esim. Carrington, Neville & Whitwell 2010). Asenteiden ja käyttäytymisen välinen kuilu

alleviivaa sitä, ettei toteutunutta käytöstä voida selittää pelkästään kuluttajan ominaisuuksilla. Sosiaalisten rakenteiden tulee tukea käyttäytymisen muutosta. Newton ja Meyer (2013, 1217) toteavat kuluttajan tietojen, arvojen, asenteiden, elämäntavan, huolien ja aikeiden, sekä toteutuneen kulutuskäyttäytymisen välissä olevan rajoittavia esteitä, kuten sosiaalisia, psykologisia ja institutionaalisia tekijöitä. Käytäntöjen teorian näkökulmasta esteet ja mahdollistajat muutokselle kohti kestävämpiä ruokavalintoja, kuvaavat klassista toimija vastaan rakenteet -asetelmaa (Beverland 2014, 370). Spaargaren (2011) suosittelee käytäntöjen nostamista tutkimuksen pääasiallisiksi metodologisiksi tarkasteluyksiköiksi, jotta välttyttäisiin individualistisen tai rakenteellisen näkökulman sudenkuopilta.

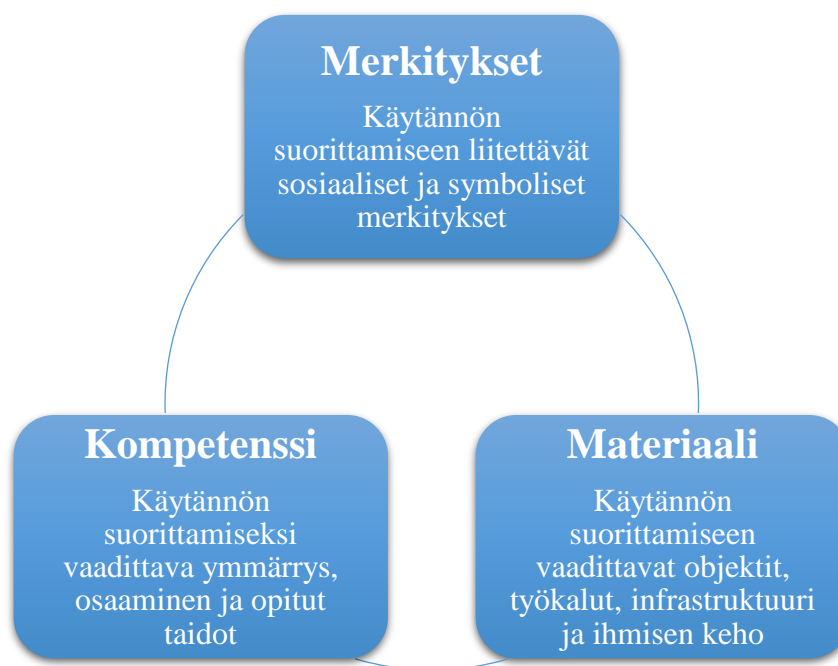
McDermott ja muut (2015, 1) tutkivat TPB:n kykyä tunnistaa oleellisia elementtejä, jotka vaikuttavat kuluttajien ruokavalintoihin, ja sitä kautta teorian soveltuvuutta vaikuttavien interventioiden suunnitteluun terveellisemmistä ruokavalinnoista. Meta-analyysin tulos oli, että TPB-mallin avulla käyttäytymisen syvällisempi ymmärtäminen sekä sen kyky palvella interventioiden suunnittelua oli rajallinen (McDermott ym. 2015, 9). Germov (1997, 36) havainnollistaa ongelman moniulotteisuutta kysymällä, mikä saa meidät aluksi kehtämään ja lopulta tykääntymään happaman epämiellyttävältä maistuvaan kahviin tai olueen? Vastaus löytyy sosiaalisista ajureista, jotka vaihtelevat kulttuureittain ja vaikuttavat ruokailutapoihimme (mts. 36). Ruoan kuluttamista voidaan siis tarkastella ja selittää yksilön motivaatioista sekä sosiaalisista rakenteista käsin. Molemmissa näkökulmissa on omat haasteensa, mitä toinen näkökulmista kykenee selittämään paremmin kuin toinen.

Kuijer ja Bakker (2015, 225–226) havainnollistavat näiden eri paradigmojen näkökulmaeroja ja selittävät, kuinka käytäntöjen teoria laajentaa tuotteeseen ja käyttäjään keskittynyttä analyysiä laajemmaksi tarjoten hedelmällisen uuden näkökulman kestävästä kulutuksesta tutkimukseen. Käytäntöjen teorian näkökulmaa hyödyntävissä tutkimusasetelmissa huomio siirtyy suuremman mittakaavan muutokseen, ja niissä on potentiaalisesti suurempi mahdollisuus saavuttaa pysyviä muutoksia kuin käyttäytymiskeskkeisillä näkökulmilla (mts. 226).

3.3 Käytäntöjen teoria ja fleksauksen käytäntö

Tarkasteltaessa ihmisten käyttäytymistä käytäntöinä, teoreettisena lähtökohtana on dynaaminen, jatkuvasti muutoksessa oleva maailma. Käytännön suorittajat, eli toimijat nähdään sosiaalisten käytäntöjen toteuttajina sekä niiden kantajina (Reckwitz 2002, 256). Toimijat ylläpitävät sekä muokkaavat käytäntöä johonkin suuntaan jokaisella suorituskerrallaan (Shove ym. 2012, 120). Käytännöt ovat olemassa vain toimijoiden yhdistäessä materiaalin, osaamisen ja merkityksen elementit käytännöksi kerta toisensa jälkeen (Shove ym. 2012, 24). Reckwitzin (2002, 250) mukaan toimijan ruumiillinen käyttäytyminen sekä tietyt rutiininomaiset tavat ymmärtää, tietää ja haluta ovat tärkeitä ominaisuuksia käytännöstä, johon toimija osallistuu – ei toimijan itsensä ominaisuuksia. Reckwitz (2002, 250) näkeekin käytännöt erityisesti rutiineina, joissa ruumis liikkuu, tavaroita käsitellään, kohteita kohdellaan, asioita kuvaillaan ja maailma ymmärretään.

Shove ja muut (2012, 29) havainnollistavat ajamisen esimerkin avulla, kuinka 1900-luvun taitteessa autolla ajaminen liitettiin varakkuuteen, korkeaan mekaaniseen osaamiseen ja hurjapäisyyteen. Materiaalielementin muuttuessa niin, että autot eivät olleetkaan enää epäluotettavia ja korkeaa mekaanista osaamista vaativia, myös autolla ajamisen merkitys muuttui: seikkailunhaluinen ajaminen (ja siihen liittyvä auton korjaaminen) muuttuikin perheen ja ystävien kanssa matkailuksi, jolloin mekaanisesta puolesta muodostui ennemminkin riesa kuin autoiluun kuuluva osa seikkailua. (Shove ym. 2012, 29–31.)



Kuvio 1. Käytännön elementit (Shove ym. 2012, 23).

Syömisen käytännön siirtyminen länsimaisesta lihapainotteisesta syömisestä kohti kasvispainotteista fleksausta on mahdollista vain, jos kuvion 1 mukaiset fleksauksen muodostavat elementit ovat saatavilla ja ne yhdistetään. Kuvion 1 elementtejä mukaillen, fleksaus on mahdollista silloin, kun saatavilla on kasvisruokaa (*materiaali*), kun kasvisruoan valmistamiseen tai valitsemiseen löytyy tarvittava osaaminen (*kompetenssi*), ja kun kasvisruokaan liitettävät *merkitykset* hyväksytään. Se, että fleksaukseen tarvittavat käytännön elementit ovat olemassa, ei kuitenkaan takaa sitä, että ne yhdistettäisiin, mutta mahdollisuus siihen on silti olemassa (Shove ym. 2012, 45).

Warden (2016, 49) mukaan syöminen on erityisen kompleksinen käytäntö, koska se ammentaa useista eri käytännöistä, kuten ruoanlaitosta, ravitsemuksesta, mausta ja etiketistä. Schatzki (1996, 98) puhuu monimutkaisemmista käytännöistä, kuten ruoanlaitosta, integroivina käytäntöinä (*engl. integrative practice*). Integroivat käytännöt ovat tekemisten ja puhumisen linkitettyjä kokoelmia, joissa yhdistyy ymmärrys tehdä asioita tietyillä tavoilla (mts. 98). Syömisen käytäntö koostuu puolestaan useista integroivista käytännöistä muodostaen niin sanotun yhdistelmäkäytännön (*engl. compound practice*) (Ward 2013, 24–25). Warden (2015, 12) mukaan syömisen käytäntö koostuu neljästä integroidusta käytännöstä: raaka-aineiden hankinnasta, ruoanlaitosta, ruokailun järjestämisestä sekä esteettisestä maun arvioinnista. Syömisen käytäntö on riippuvainen näiden käytäntöjen luonteesta ja toteutuksesta. Näin ollen tapahtumaketjussa edeltävät käytännöt määrittelevät sitä, mitä raaka-aineita on käytettävissä ruoanlaittoon, kun taas ruokailun konteksti vaikuttaa siihen, minkälaista ruokaa näistä raaka-aineista on mieluista valmistaa. (Ward 2016, 49.) Näitä syömisen käytäntöön linkittyneitä käytäntöjä voidaan analysoida erikseen itsenäisinä käytäntöinä. Toisaalta syömistä tai ruokavaliota voidaan tarkastella myös laueammin isompana kokonaisuutena, kuten tässä tutkielmassa on tehty.

Maller (2016, 76) esittää, että esimerkiksi liikalihavuus on seurausta värvääytymisestä tiettyihin käytäntöihin toisten käytäntöjen sijaan. Liikalihavuutta ei voida selittää vain yhden käytännön pohjalta (Maller 2016, 76), vaan se on seurausta Shoven ja muiden (2012, 110–111) mukaan usean arkisen käytännön yhdistelmästä, kuten tietynlaisesta ostamisen, ruoanlaittamisen, syömisen, ruoan tarjoamisen, kuntoilun, sosialisoinnin ja työmatkailun käytäntöjen harjoittamisesta. Siirtymä kohti kasvispainotteista ruokavaliota on riippuvainen useista edellä mainituista käytännöistä, jotka ovat läheisesti tekemisissä syömisen käytännön kanssa, ja nämä läheiset käytännöt voivat joko edistää tai estää

kasvisruoan osuuden lisäämistä länsimaisessa ruokavaliossa (Niva, Vainio & Jallinoja 2017, 163).

Käytännön elementtien dynaaminen elämä ja niiden leviäminen

Erilaisten käytäntöjen sosiaalinen leviäminen on riippuvainen monista rakenteellisista tekijöistä, kuten asuinpaikasta ja siitä, miten infrastruktuuri toimii siellä (Shove ym. 2012, 47). Graham ja Marvin (2001, 11) esittävätkin, että urbaanit verkostot ovat kehittyneet entistä eksklusiivisemmiksi esimerkiksi materiaalin saatavuuden tai liikkuvuuden suhteen: infrastruktuuri voi olla toisille mahdollistava ja toisille vaikeuksia aiheuttava (mts. 288). Sijainti, kuljetus ja saatavuus ovat tärkeitä materiaaलिएlementin leviämiselle, kun taas merkitykset sekä osaaminen leviävät eri tavoilla (Shove ym. 2012, 47).

Osaamisen leviäminen on luonteeltaan hyvin erilaista verrattuna materiaaलिएlementin fyysiseen leviämiseen globaalisti. Shoven ja muiden (2012, 48–52) mukaan osaamisen leviäminen vaatii osaamisen abstraktointia ja saattamista levitettävään muotoon esimerkiksi internetiin ohjeina tai manuaaleina, ja tämän tiedon purkamista uudessa paikassa jo olemassa olevan tiedon pohjalta vastaavaksi käytännöksi. Pelkkä tiedon abstraktointi ja levittäminen eivät siis riitä käytännön leviämiseksi, vaan vastaanottajalla tulee olla jokin käytäntöön liittyvä osaamisperusta, jonka varassa uutta tietoa voidaan hyödyntää. Merkitysten ja osaamisen käyttöönotto riippuu siten paikallisesta kyvystä sisäistää ja tulkita niitä. Nämä kyvyt ovat epätasaisesti levittäytyneet ja syntyneet käytäntöjen menneisyydestä, mikä puolestaan rajoittaa osaamisen leviämistä ja rajaa potentiaalisia käytännön suorittajia. (mts. 57.) Samalla uusi tiedon käyttäjä toisintaa ja muokkaa käytäntöä johonkin suuntaan. Jotkut taidot ovat hyödynnettävissä laajemmin, koska ne ovat riittävän yleisiä useammissa käytännöissä (mts. 51).

Yhden toimijan on mahdotonta hallita jonkin muotoutuvan käytännön määrittelyä ja siihen liitettäviä merkityksiä (Shove & Pantzar 2007, 158). He, jotka ottavat ensimmäisinä uuden käytännön omakseen, vaikuttavat käytännölle annettaviin merkityksiin. Shove ja muut (2012, 54) toteavatkin, että käytäntöön osallistuvien statuksella ja käytäntöön liitettävillä merkityksillä on dynaaminen suhde, minkä kautta ihmiset toisintavat ja ylläpitävät sosiaalisia ja kulttuurisia hierarkioita. Toisin sanoen osallistumalla ja osallistumatta jättämisellä tiettyihin käytäntöihin, ihmiset viestivät asemaansa yhteiskunnassa, ja samalla vahvistavat merkitysten rakenteita (mts. 54). Kyse ei ole siitä, kuka päättää, että jokin käytäntö on esimerkiksi maskuliinista, nuorekasta tai liberaalia, vaan siitä, miten nämä

kategoriat, kuten vaikka maskuliinisuus, on täytetty erilaisilla käytännöillä, miten nämä käytännöt muuttuvat ja miten muuttuminen lopulta vaikuttaa itse maskuliinisuuden merkitykseen (mts. 55).

Merkityksillä ja käytännöillä on dynaaminen suhde. Merkitykset itsessään voivat muuttua yhdistettäessä uusiin käytäntöihin, ja samalla käytäntöjen merkitykset muuttuvat. (Shove ym. 2012, 36–37.) Uuden osaamisen oppiminen vie aikaa, kun taas uudet merkitykset voivat muuttua tai syntyä sekä levitä nopeasti ja kauas (mts. 57). Kun miesporukka valmistaa yhdessä kasvisruokaa, kasvisruokaan yhdistetään maskuliinisia merkityksiä. Jos tällainen toiminta yleistyy yhteiskunnassa, muuttuvat kasvisruokailun käytäntöön liitettävät merkitykset, mutta samalla ne muokkaavat käsitystämme maskuliinisuudesta. Korkeakouluopiskelijamiesten fleksauksen käytäntöä tutkittaessa on siten huomioitava, että siinä yhdistyy useita käytäntöjä riippuen tilanteesta: esimerkiksi yliopistossa opiskelun käytäntö sekä fleksauksen käytäntö. Yliopistossa opiskelun käytäntöön kuuluu läheisesti opiskelijakavereiden kanssa syöminen opiskelijaravintoloissa, joissa toteutetaan fleksauksen käytäntöä. Näin ollen fleksaukseen liitettävät merkitykset rakentuvat useampien käytäntöjen kautta.

Käytäntöjen synty, katoaminen ja pysyvyys

Shoven ja muiden (2012, 62) mukaan käytännön elementtejä on hyödyllistä tarkastella ja analysoida itsenäisinä kokonaisuuksina, mutta samalla on muistettava, että elementit eivät ole yksinään mitään, ellei niitä yhdistetä suoritettavaksi käytännöksi. Käytännön suoritusta ja toimintaa korostaa myös Nicolini (2017), joka tulkitsee käytäntöjä historiaan sijoitettuina suorituksina. Käytännöt eivät ole pysyviä, ellei käytännön harjoittajien tai niiden kantajien pysyvyyttä varmisteta.

Käytäntöjen säilyminen edellyttää uusien halukkaiden ja kykenevien harjoittajien houkuttelua korvaamaan väistyviä käytännön harjoittajia (Shove & Pantzar 2007, 155). Rekrytoinnin kanavat muuttuvat sitä mukaa, kun ihmisten elämät sekä käytännöt ja niihin liittyvä infrastruktuuri ja instituutiot kehittyvät. Esimerkiksi kaupungit, jotka ovat suunniteltuja ensisijaisesti yksityisautoilun varaan, houkuttelevat uusia ihmisiä yksityisautoilun käytäntöön pyöräilyn sijaan, koska se on vaivattomampaa ja normaalia. (Shove ym. 2012, 62–69.) Sama pätee esimerkiksi joukkoruokailuun: mikäli peruskoulussa on tarjolla pääasiassa vain liharuokaa, se tekee liharuoasta normaalia ja korostaa kasvisruoan erityisruokavaliostatusta – varsinkin jos kasvisruoka tarjoillaan

erityisruokavalioiden, kuten gluteenittoman ruoan kanssa muualla kuin päälinjastossa (Kaljonen ym. 2019, 370–371).

Käytännön harjoittamisen jatkumisella ja loppumisella on jännitteinen suhde toisiinsa, kunnes käytännön harjoittaja alkaa nähdä itsensä käytännön harjoittajana ja jopa identifioituu siihen (Shove & Pantzar 2007, 156.) Käytännön suorittamiseen vaadittava osaaminen kehittyy toistojen myötä, jolloin käytännöstä tulee esille uusia tasoja, mitä tavoitella. Näin ihmisistä kehittyy sitoutuneita käytännön harjoittajia. Käytännön harjoittajat koostuvat eri taito- ja sitoutumistasoisista ihmisistä, jotka toteuttavat käytäntöä eri tavoin. Käytännöstä on siis monta eri variaatiota, mitä ihmiset toistavat. Joissain käytännöissä, kuten skeittaamisessa, uusilla harjoittajilla on uutta näkemystä ja intoa kyseenalaistaa vanhoja toimintatapoja, kun taas toisissa käytännöissä erityisesti kokeneilta harjoittajilta odotetaan rajojen rikkomista ja uusien tapojen keksimistä. Uusien ja vanhojen harjoittajien välisen suhteen rakenne vaikuttaa siihen, miten asiantuntemus leviää ja käytäntö kehittyy. (Shove & Pantzar 2007, 165; Shove ym. 2012, 71–72.)

Shove ja muut (2012, 75) esittävät kolme syytä käytännön nopealle häviämislle: kun käytäntö ei ole sisäisesti palkitseva tai motivoiva, sillä ei ole symbolista arvoa tai se ei ole yhteydessä muihin käytäntöihin, on häviäminen todennäköisempää. Fleksaus voidaan nähdä sisäisesti palkitsevana esimerkiksi terveysvaikutusten ja hyvinvoinnin kautta, sillä on vahva symbolinen arvo vastuullisena ympäristön, eläinten ja oman terveyden huomioimisena ja se on kiinteästi yhteydessä muihin käytäntöihin, kuten vaikka kasvisruokailuun, terveelliseen ja eettiseen elämäntapaan ja etniseen ruokailuun. Mitä enemmän Suomessa esimerkiksi julkisen sektorin joukkoruokailu tarjoaa kasvisruokailulle infrastruktuuriaan ja materiaalia tulee enemmän ihmisten saataville, sitä vahvemman jalansijan kasvisruoka saa ihmisten elämässä normaalina ruokana.

4 Teoreettinen viitekehys

Tarkastelen aineistoa Shoven ja muiden (2012) käytäntöjen teorian sekä Connellin ja Messerschmidtin (2005) hegemonisen maskuliinisuuden teorian kautta, jossa paikallisella tasolla voi esiintyä useita kilpailevia hegemonisen maskuliinisuuden muotoja. Hyödynnän Shoven ja muiden (2012) käytäntöjen teoriaa pääasiassa Nicolinin (2017) kuvaamalla tavalla sosiaalisena ontologiana, joka tarjoaa käsitteellisen rakenteen sosiaalisten suhteiden analysoimiseen ja tietoisuuden lisäämiseen niistä. Analyysini hegemonisesta maskuliinisuudesta keskittyy erityisesti käytäntöjen teorian merkityselementtiin. Käytäntöjen teoriaa hyödyntäneissä tutkimuksissa on aiemminkin keskittyy erityisesti yhteen kolmesta elementistä. Esimerkiksi Mallerin, Nichollsin ja Strengerin (2016) terveellisiä käytäntöjä käsittelevässä tutkimuksessa on keskittyy materiaalielementin analyysiin.

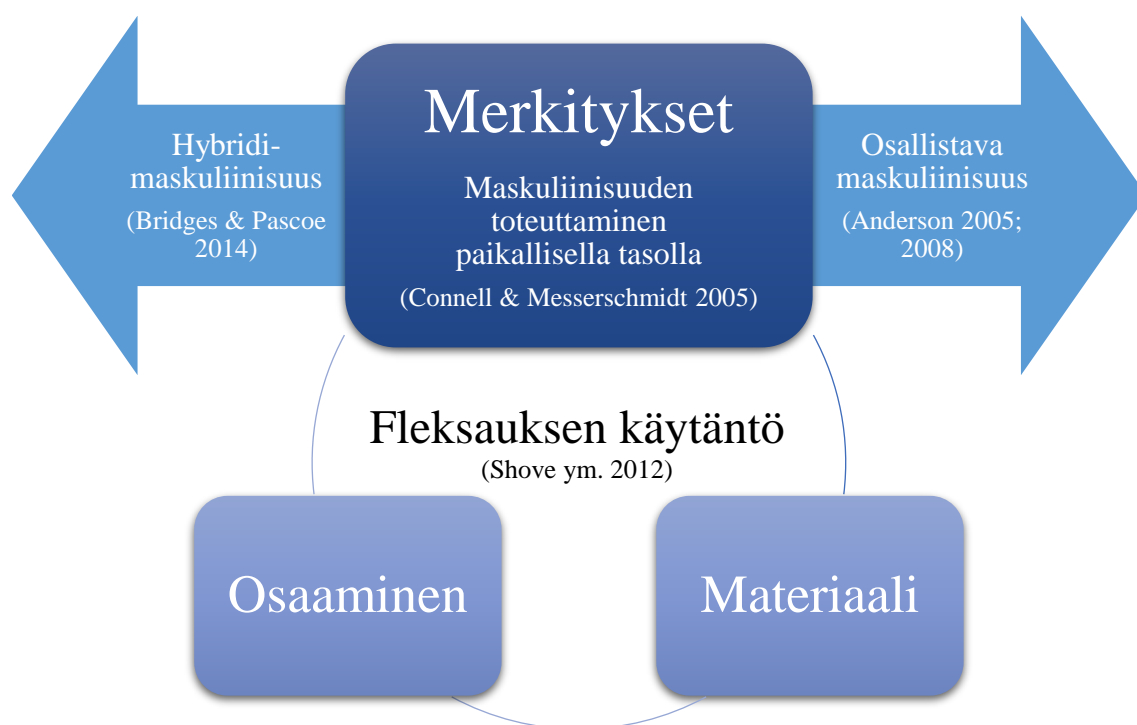
Messerschmidt (2012, 59) toteaa hegemonista maskuliinisuutta käsittelevässä artikkelissaan, että tutkijoiden on määriteltävä millä tasolla – paikallisella, alueellisella vai globaalilla – maskuliinisuutta tarkastellaan empiirisesti. Tässä tutkimuksessa maskuliinisuutta tarkastellaan paikallisessa, yliopistokontekstissa, jossa hegemoninen maskuliinisuus voi poiketa merkittävästikin muista paikallisista käsityksistä tai alueellisesta ja globaalista käsityksestä. Se haastaa alueellisella tasolla vallitsevia maskuliinisuuden käsityksiä, mutta on samalla alueellisten käsitysten vaikutuksen alaisena.

Tulen siis tarkastelemaan yliopistoympäristössä toteutuvaa miesten fleksausta osana maskuliinisuuden toteuttamista. Tähän liittyy läheisesti myös valtautottavuus, jota tarkastelin kappaleessa 2.2.3. Tarkastelen, näyttäytyykö miesten toteuttama fleksaus joko Andersonin (2008) esittämänä hegemonisen maskuliinisuuden käsitteen tarkoituksellisen laajentamisena vai Bridgesin ja Pascoen (2014) esittämänä hybridimaskuliinisuuksien mukaisena valkoisten etuoikeutettujen heteromiesten käytäntönä vahvistaa omaa valta-asemaansa.

Fleksauksen käytäntö voidaan katsoa jakautuvan kahteen erilliseen yhdistelmäkäytännöksi kutsuttuun kokonaisuuteen (ks. Warde 2015, 12): kasvissyömiseen ja sekasyömiseen. Toisaalta syömisestä yhdistelmäkäytäntö voidaan jakaa myös kotona syömiseen sekä ulkona syömiseen (ks. Warde 2013, 24–27; Warde 2015, 12; Shove ym. 2012, 84–87). Warde jakaa kotona syömisestä käytännön (2015, 12) neljään erilliseen, mutta toisiinsa yhteydessä olevaan käytäntöön: ruoan hankinnan käytäntöön, ruoanlaittamisen

käytäntöön, ruokailun järjestämisen käytäntöön ja maun arvioimisen käytäntöön. Sen sijaan ulkona syöminen käytäntö näyttäytyy hankinnan, valmistautumisen, sosiaalisen muodon ja esteettisten standardien suhteen kotona syömistä integroidummalta yhdistelmäkäytännöltä (Warde 2013, 26). Tapa, jolla tarkastelen fleksauksen käytäntöä myöhemmin kasvissyöntiä ja sekasyöntiä yhdistelevänä toimintana on tulosta viitekehysten hegemonisen maskuliinisuuden teorian sekä hermeneuttisen tutkimusmenetelmän yhdistelmästä, jotka keskittävät analyysin huomion käytännön merkityselementtiin.

Hyödynnän Shoven ja muiden (2012) käytäntöjen teoriaa analyysin käsitteellisenä sekä rakenteellisenä tukena. Samalla teoria auttaa suuntaamaan huomioni fleksauksen käytännön analyysiin, eikä pelkästään sitä suorittaviin henkilöihin. Analyysini keskittyy erityisesti fleksauksen käytännön muodostavaan merkityselementtiin ja vähemmän osaamisen ja materiaalin elementteihin, koska maskuliinisuuden toteuttaminen liittyy nimenomaan liharuoan ja kasvisruoan syömiselle annettaviin merkityksiin. Olen havainnollistanut tätä kuviossa 1 merkityselementin muita elementtejä suuremmalla koolla. Merkityselementtiä on pidetty erityisen tärkeänä kasvisruokailun yleistymiselle aiemmissa tutkimuksissa (esim. Beverland 2014, 379; Pohjolainen ym. 2015, 1150), kuten olen edellä kappaleessa 1.1 todennut.



Kuvio 2. Teoreettinen viitekehys Shovea ja muita (2012), Connellia ja Messerschmidtä (2005), Bridgesä ja Pascoeta (2014) sekä Andersonia (2005, 2008) mukaillen.

5 Aineisto ja menetelmät

Laadullista tutkimusta voidaan luonnehtia prosessiksi, jossa tutkimustehtävää tai aineistonkeruuta koskevat päätökset voivat muodostua vähitellen tutkimuksen edetessä. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että tutkijan tietoisuuden kehittyessä tutkimuksen aikana, myös tutkimusongelma täsmentyy ja tutkijalla tulee olla valmiuksia tutkimuksellisiin uudelleenlinjauksiin. (Kiviniemi 2010, 70–71.)

Alun perin tarkoituksenani oli kerätä määrällinen aineisto miesten fleksaamisesta, mutta työn edetessä minua alkoi kiinnostaa syvällisemmät kysymykset miesten lihan vähentämisestä, eikä kvantitatiivinen tutkimusote soveltunutkaan parhaiten tällaiseen tarkoitukseen. Tutustuttuani syvemmin käytäntöjen teoriaan – tai käytäntöjä hieman eri tavoilla tarkasteleviin suuntauksiin – törmäsin myös teorian operationalisointiin liittyviin haasteisiin määrällistä aineistoa hyödynnettäessä. Tutkimuskirjallisuus osoitti ensisijaisesti laadullisen otteen suuntaan. Sosiaalisia käytäntöjä tutkittaessa, huomio kiinnittyy muutokseen, syömisen käytännön dynaamisuuteen. Määrällisessä tutkimuksessa maailma nähdään staattisena, kun taas laadullisessa tutkimuksessa lähdetään siitä olettamasta, että ympärillä oleva maailma on dynaaminen ja alati muuttuva (Hakala 2008, 171). Tällainen wittgensteinilaiseksikin kutsuttu ajattelumalli, jossa kaikki muuttuu alati, eikä mikään ole pysyvää, sopii paremmaksi lähestymistavaksi tähän tutkimukseen (Niikko 2010, 88–89).

Tutkittaessa käytäntöjä, lähestymistavan tulee olla koherentti. Ontologiset oletukset, kuten lähtökohta siitä, millainen maailma on, ja metodologiset valinnat, miten tutkia asioita niin, että valittu ontologia pätee, tulee sopia yhteen. (Nicolini 2017, 26.) Koska empiirinen aineistoni ei ole käytännön havainnointia, vaan haastatteluissa käytettyä kieltä ja lopulta litteroitua tekstiä, analyysini keskittyy erityisesti käytäntöjen teorian merkityselementin analyysiin. Merkitysten ymmärtäminen taas johdatti minut valitsemaan hermeneuttisen tutkimusmenetelmän sopivimmaksi lähestymistavaksi laadulliseen tutkimukseen.

5.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkielma perustuu laadulliseen eli kvalitatiiviseen tutkimustraditioon. Empiirinen osuus toteutettiin teemahaastatteluina. Hirsjärvi ja Hurme (1995, 35) suosittelevat puoli-strukturoidun haastattelun käyttämistä muun muassa silloin, kun halutaan selvittää heikosti

tiedostettuja seikkoja tai tutkittaessa ilmiötä, josta haastateltavat eivät ole tottuneet keskustelemaan päivittäin. Tämä teemahaastatteluksikin kutsuttu haastattelun muoto nostaa haastateltavien tulkinnat asioista sekä heidän asioille antamansa merkitykset tarkastelun keskiöön (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48).

Hermeneuttisella tutkimuksella tarkoitetaan yleisesti teoriaa ymmärtämisestä ja tulkinnasta. Hermeneuttisen tutkimuksen kohteena on ihmisten välinen vuorovaikutus, josta hallitsevin tutkimuskohde on kielellinen ilmaisu. Ilmaisut sisältävät merkityksiä, ja merkityksiä voidaan lähestyä vain ymmärtämällä ja tulkitsemalla. (Laine 2010, 31.) Gadamerin (2004, 30) mukaan suullisessa keskustelussa ja kirjoitetun ymmärtämisessä ollaan aina tekemisissä merkitysten kanssa, jotka voidaan ymmärtää sellaisinaan. Hermeneutiikka perustuu ymmärtämisen taidon varaan, jota vaaditaan aina, kun jonkin asian merkitys ei ole aivan yksiselitteinen (mts. 40).

Tulkintoja tehdään jatkuvasti, ja ne tulevat näkyviksi, kun ihmiset pyrkivät ymmärtämään merkittävinä pitämiään tulkintoja (Mantazavinos 2016). Hermeneuttisessa tutkimuksessa on keskeistä tulkintojen tekeminen ja tutkimuskohteen syvällinen ymmärtäminen, siksi siinä korostuu myös tutkijan subjektiivisuus tekstin tulkitsijana. Hermeneuttinen tutkimusmenetelmä soveltuu hyvin yhteiskunnallisten ilmiöiden ja tekstin merkitysten tutkimiseen. Mantazavinosin (2016) mukaan hermeneutiikka tarjoaa tehokkaita työkaluja ihmisten tulkintaan liittyvien ongelmien käsittelemiseen.

Puheella ja keskustelulla ei ole yksiselitteistä merkitystä, jonka jokainen voisi tarkistaa, vaan ne ovat vuoropuheluna toteutuvaa kieltä, jolla on tilanteesta eli kontekstista määräytyvä puolensa. Hermeneutiikka ei siis tarkastele keskustelussa esitettyä väitelausetta pelkästään sen loogisen pätevyyden suhteen, vaan ymmärtämisen on ulotuttava sen ylitse: ymmärtävän on ymmärrettävä kysymys, johon väitelause vastaa. (Gadamer 2004, 65–66.) Rescher (1997, 201) on käsitellyt samaa aihetta ja täsmentää, kuinka kaikella tekstillä ja kielellisellä ilmaisulla on jokin kuviteltu historiallinen ja kulttuurillinen konteksti, jota pelkkä tekstimuoto ei pysty kokonaisuudessaan sisältämään. Tekstin rajallinen kyky ilmaista kontekstia rajoittaa tulkinnan tekemistä. Siksi kielellistä ilmaisua tulee aina tarkastella sen laajemmassa historiallisessa ja kulttuurillisessa kontekstissa – ovathan siihen liitettävät merkitykset näistä riippuvaisia. (mts. 201.)

Tarkastelemalla miesten lihan vähentämisen ilmiötä suhteessa toisiin samanaikaisiin ilmiöihin sekä paikalliseen kulttuurilliseen kontekstiin, kokonaiskuvasta saadaan parempi

käsitys. Hermeneuttisen tutkimusstrategian käyttäminen soveltuu hyvin fleksauksen ilmiön tarkasteluun niin sanotun ”vegebuumin” aikana – siinä miesten fleksauksen käytäntö nivoutuu siihen läheisesti liittyviin muihin ilmiöihin, kuten ihmisten kasvavaan huoleen ilmastonmuutoksesta sekä kasvisvaihtoehtojen tarjonnan kasvuun erityisesti urbaaneilla alueilla.

5.2 Tutkimuksen toteutus ja tutkimusaineisto

Empiirinen aineisto koostuu kahdeksasta Helsingin yliopiston tiloissa keräystä ja toteutetusta teemahaastattelusta. Haastateltaviksi valittiin harkinnanvaraisella otannalla fleksaajiksi profiloituvia korkeasti koulutettuja miehiä. Tutkimuksen kohteena ovat siis urbaanit, korkeasti koulutetut miehet, jotka ovat vähentäneet lihankulutustaan, mutta eivät ole jättäneet lihaa kokonaan pois ruokavaliostaan. Vegaanit ja kasvissyöjät eivät kuuluneet otokseen.

5.2.1 Tutkimuksen kohderyhmän valinta

Stoll-Kleemannin ja Schmidtin (2017, 1268) mukaan ruokaan liittyvät elämäntapavalinnat, mihin fleksauskin lukeutuu, ovat yhteydessä korkeamman koulutustason ja/tai korkeamman tulotason sosiaaliseen asemaan sekä asumiseen urbaaneilla alueilla. Tunnetussa teoksessaan, *Distinction: A social critique of the judgement of taste*, Bourdieu (1984) tarkastelee ruokailutapoja sosiaaliseen luokkaan liittyvinä käytäntöinä ja keskittyy erityisesti ruoan sosiaalisiin merkityksiin. Eri sosiaaliluokissa syödään eri ruokia ja pyritään valintojen kautta erottautumaan alemmista luokista tai keskiluokan sisällä toisistaan (mts. 176). Warde (1997, 40–41) tuo esiin, kuinka Bourdieun analyysi luokkaidentiteetin rakentamisesta ruokavalintojen kautta pätee mahdollisesti vahvemmin Ranskassa kuin Britanniassa, mutta samalla uskoo, että ruoasta olisi tulossa myös Britanniassa yhä merkittävämpi kulttuurinen merkki sosiaalisesta statuksesta asuinalueen, koulutuksen ja harrastusten lisäksi.

Toisaalta Warde ja Martens (2000, 226) toteavat, että esimerkiksi erilaisten ulkona syömisen vaihtoehtojen lisääntymisen johdosta voi olla vaikeampaa yhdistää ihmisten makumieltymyksiä heidän sosiaaliseen statukseensa. Luokkaerot makumieltymyksissä eivät ole kuitenkaan kadonneet: korkeamman statuksen luokat janoavat esimerkiksi etnisen keittiön tarjoamia ruokaelämyksiä, kun taas köyhät, maalaiset ja vanhemmat ihmiset eivät.

Etnisten ruokakulttuurien tuntemuksella on vahva sosiaalinen hienotunteisuuden merkitys, millä tehdään eroa muihin luokkiin. (mts. 226.) Toki ajat ovat ehtineet muuttua kahdessa vuosikymmenessä internetin ja sosiaalisen median myötä. Erilaiset ruokatrendit, kuten etniset ruoat leviävät nopeasti laajempaan tietoisuuteen Instagram-kuvien ja reseptisivustojen kautta. Silti ilmiöt noudattavat samankaltaista kaavaa: korkeamman statuksen luokka pyrkii erottautumaan ruokavalinnoillaan alemmista luokista.

Warden (1997, 121) mukaan on tyypillistä, että uudet ruoat, kuten terveelliset tai muuten omalaatuiset ruoat, omaksutaan ensimmäisenä korkeasti koulutettujen tai keskiluokan toimesta. Esimerkiksi Jallinoja ja muut (2016, 10) havaitsivat papujen kulutusta koskevassa tutkimuksessaan, että papujen käyttö oli tyypillistä juuri korkeasti koulutettujen sekä Helsingissä ja sen ympärillä asuvien keskuudessa (Jallinoja, Niva & Latvala 2016, 10). Tätä he selittävät sillä, että pääkaupunkiseudulla on enemmän etnisiä ravintoloita, jotka tuovat papuruokia ruokakulttuuriimme, ja koulutetuilla on usein enemmän kokemusta etnisistä keittiöistä ulkomaanmatkoiltaan (mts. 10). Täten voidaan pitää perusteltuna kerätä empiirinen aineisto urbaaneilta pääkaupunkiseudun korkeakouluopiskelijoilta, koska tässä kohderyhmässä voidaan erityisesti olettaa esiintyvän fleksaavia miehiä.

Keskittyminen vegaanien tai kasvisyöjien sijaan lihaa vähentävän, suuremman kuluttajaryhmän tutkimiseen on perusteltua: lihan käyttöä vähentävien sekasyöjien kulutuskäyttäytymisen muutoksella on merkittävästi suurempi vaikutus eläintuotantoon kuin kasvisruokavaliota jo noudattavalla noin 2–4 prosentin kokoisella kuluttajaryhmällä (Jallinoja ym. 2016, 5; Janssen, Busch, Rödiger & Hamm 2016, 650). Merkittävä lihankulutuksen väheneminen vaatii suurten ihmismassojen kulutustottumusten muutosta. Vegaanien ja kasvisyöjien alulle panemaa muutosvoimaa ei tule kuitenkaan väheksyä, koska sekasyöjät ottavat vaikutteita heidän kulutuskäyttäytymisestään ja tämä voi voimistua entisestään. (Janssen ym. 2016, 650; Radnitz, Beezhold & DiMatteo 2015, 35.)

5.2.2 Aineiston kerääminen

Dagevos ja Voordouw (2013, 66) havaitsivat fleksaajien segmentointia koskevassa tutkimuksessaan, että valtaosa fleksaajista ei identifioinut itseään fleksaajaksi, vaan he kokivat olevansa sekasyöjiä. Vain osa fleksaajista oli tietoisia lihankulutuksestaan tai omasi vahvat motiivit lihankulutuksensa vähentämiseen (mts. 66). Kuten Giddens (1984,

26) toteaa, ihmiset tietävät aina, mitä ovat tekemässä jonkin tietyn diskurssin alaisuudessa. Mutta se, mitä he tekevät, voi olla tuntematonta tai uutta jonkin toisen diskurssin alaisuudessa, eivätkä ihmiset välttämättä tiedosta, minkälaisia seurauksia heidän toiminnallaan on (mts. 26).

Fleksauksen käsite operationalisoitiin haastatteluun pyydetessä alaluvun 1.3 esitetyn määritelmän mukaisesti niin, että aineisto vastaa tutkimuksen tarkoitusta. Käytännössä tämä tarkoitti vastaantulevilta satunnaisilta miehiltä kysymistä, olivatko he vähentäneet lihankulutustaan, esittämällä tekeväni pro gradu -tutkielmaa aiheesta ja pyytämällä heitä haastatteluun. Haastateltavia värvätessä ei siis kysytty identifioituivatko he fleksaajiksi. Itse tehdyissä ruokavaliota koskevissa määrittelyissä on havaittu epäluotettavuutta aiemmissa tutkimuksissa, joten käsitteen operationalisointi on luotettavampi tapa kerätä kohderyhmää vastaava aineisto (Vinnari, Montonen, Härkänen & Männistö 2008, 487). Näin ollen tässä tutkimuksessa fleksaajia yhdistää ensisijaisesti pyrkimys vähentää lihaa sekä se, ettei lihaa ole suljettu täysin ruokavalion ulkopuolelle.

Aineisto on kerätty 3.12.2018–17.12.2018 välisenä aikana Helsingin yliopiston keskustakampuksella sekä Kumpulan matemaattis-luonnontieteellisellä kampuksella varmistuen monipuolisen otannan fleksaavista korkeakouluopiskelijoista. Ensimmäisen haastateltavan sain värvättyä keskustakampuksella pidetyllä kirjoittamisen kurssi graduntekijöille -kurssilla. Tämä koehaastattelu onnistui hyvin, joten päätin sisällyttää sen aineistoon. Viisi haastateltavaa värvättiin Helsingin yliopiston Porthanian ja Kaisa-talon väliseltä kulkuväylältä sekä aulatiloista ja kaksi haastateltavaa Kumpulan kampuksen, Physicumin, sisääntuloaulasta.

Fleksaus on käsitteenä vielä suhteellisen uusi ja tuntematon, joten fleksaus-käsitettä ei mainittu kertaakaan haastatteluun pyydetessä tai haastatteluissa kummankaan osapuolen toimesta. Tämä viittaisi siihen, ettei käsite ollut haastateltaville tuttu – varsinkaan, kun sitä ei mainittu edes oman ruokavalion kuvailemisen yhteydessä. Koska haastateltavat värvättiin kysymällä, ovatko he vähentäneet lihankulutustaan, aineistoon on siten valikoitunut vain sellaisia fleksaajia, jotka ovat tehneet tietoisin valinnan vähentää lihaa. Tämä on huomion arvoista, koska Dagevosin ja Voordouwijn (2013, 66) mukaan vain vähemmistö fleksaajista on tietoinen lihankulutuksestaan. Siten tämän tutkimuksen kohderyhmänä ovat ainoastaan tietoiset fleksaajat.

Kuten taulukosta 2 käy ilmi, aineisto on varsin heterogeeninen iän, opintosuunnan, asumismuodon, lihan vähentämisen ajan sekä absoluuttisen lihankulutuksen määrän suhteen. Eniten lihaa syövä mies söi lähes päivittäin lihaa jossain muodossa ja vähiten lihaa syövä noin kerran vuodessa. Tämän lisäksi aineistossa on yksi vain muutama kuukausi sitten lihan vähentämisen aloittanut henkilö sekä kaksi lähes vuosikymmenen lihaa vähentänyttä henkilöä – kuitenkin suurimman osan keskittyessä viimeiseen 1–3,5 vuoden ajanjaksoon. On merkille pantavaa, että kaikki miehet ovat vähentäneet erityisesti punaisen lihan kulutusta, lukuun ottamatta yhtä miestä, joka on vähentänyt kaikkea lihaa.

N	Ikä	Opintosuunta	Talous	Vähentänyt lihaa	Lihankulutus	Ensisij. syy
N1	31	Kognitiotiede, Humanistinen, HY	Asuu kommuunissa, puoliso asuu muualla	9 vuotta, kaikkea paitsi riistaa	Noin kerran vuodessa	Eläinten hyvinvointi
N2	30	Sosiologia, Valtiotieteellinen, HY	Asuu yksin	1–2 vuotta, punaista lihaa	2–3 kertaa kuussa	Ympäristö, terveys
N3	25	Ympäristö- ja kestävyystieteet, MMTDK, HY	Asuu nais- ja mies-asuintoverin kanssa	2 vuotta, jauhelihaa	Lähes päivittäin	Ympäristö
N4	25	Politiikan tutkimus, Tampereen yliopisto	Asuu puolison kanssa	2 vuotta, punaista lihaa	2 kertaa kuussa	Ympäristö, terveys, eettiset syyt
N5	32	Elokuva- ja tv-käsikirjoitus, Aalto-yliopisto	Asuu puolison kanssa	10 vuotta, punaista lihaa erityisesti, ei myöskään broileria juuri	1 kertaa kuussa	Ympäristö, eläinten hyvinvointi
N6	21	Geofysiikka, Matlu, HY	Asuu asuintoverin kanssa (mies)	2–3 vuotta, tuotettua punaista lihaa	2 kertaa viikossa	Ympäristö
N7	35	Soveltava matematiikka, Matlu, HY	Asuu puolison kanssa	3 kuukautta, naudanlihaa	Useita kertoja viikossa	Ympäristö
N8	28	Ympäristöekologia, MMTDK, HY	Asuu yksin	3,5 vuotta, punaista lihaa ja kanaa	5 kertaa kuussa	Ympäristö

Taulukko 2. Yleiskuva empiirisestä aineistosta.

Haastattelupäivinä olin varannut joko oppimiskeskus Aleksandriasta tai Kumpulán tiedekirjastosta ryhmätyöskentelyhuoneen, jossa haastattelut voitiin toteuttaa. Ennen haastattelua haastateltavalle kerrottiin haastattelun luottamuksellisuudesta ja tietojen anonyymiydestä sekä varmistettiin suostumus nauhoitukseen. Haastattelut nauhoitettiin puhelimen äänitysohjelmalla.

Kaikki haastattelun kysymykset esitettiin haastattelumuodossa, eli haastateltava ei esimerkiksi täyttänyt liitteen 1 tietoja itse. Haastattelut olivat noin 15–30 minuutin pituisia. Haastattelujen keston vaihteluväli kuvastaa sitä, että jotkut haastateltavat vastasivat mielellään kattavasti kysymyksiin ja keskustelua syntyi vaivattomammin, kun taas parin haastateltavan kohdalla jouduin esittämään enemmän tarkentavia kysymyksiä, jotta haastateltava antautuisi enemmän keskustelulle.

Viimeisten haastattelujen kohdalla oli havaittavissa niin sanottu aineiston kylläntyminen, kun useampi asia alkoi toistaa itseään. Eskolan ja Suorannan (2001, 62–63) mukaan aineiston riittävästä määrästä ei ole mitään absoluuttisia ohjeita, kuin että aineiston määrä on tutkimuskohtainen, ja riittävä silloin, kun vastauksia on tutkimuksen tarkoituksen kannalta riittävästi. Aineiston voidaan katsoa olevan riittävä, kun se saavuttaa saturaatiopisteen, jonka jälkeen uudet tapaukset eivät tuota tutkimusongelman kannalta enää uutta tietoa. Tällöin lisäaineiston kerääminen ei näytä tuottavan ilmiöstä lisää tietoa ja tietyt seikat alkavat toistua. (mts. 62–63.)

5.3 Analysointimenetelmät

Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2004, 212) kiteyttävät, että tutkimuksen analyysimenetelmäksi tulee valita sellainen menetelmä, joka tuo parhaiten vastauksen tutkimustehtävään. Hermeneuttisessa tutkimuksessa tieto syntyy vasta dialogissa aineiston kanssa, jossa tavoitteena on toiseuden ymmärtäminen. Tämä hermeneuttiseksi kehäksi kutsuttu analyysimenetelmä on kehämäistä liikettä aineiston ja oman tulkinnan välillä, jossa tavoitteena on löytää todennäköisin ja uskottavin tulkinta siitä, mitä tutkittava on tarkoittanut. (Laine 2010, 36–37.) Tämä on käytännössä tarkoittanut teoriaan perehtymisen, aineiston lukemisen ja sen tulkinnan välillä edestakaista liikkumista, ja eri osioiden jatkuvaa päivittämistä työn edetessä. Laineen (2010, 36) mukaan kehämäisen liikkeen tarkoituksena on pitää yllä kriittistä tietoisuutta omasta rajoittuneesta subjektiivisuudesta ja vapautua oman perspektiivin minäkeskeisyydestä. Lopulta tulkinnan avulla ymmärretään, mitä jokin tarkoittaa tai mikä on jonkin merkitys (Niiniluoto 2012, 161).

Eskolan ja Suorannan (2001, 137) mukaan aineiston analyysin tarkoituksena on selkeyttää aineistoa ja sen myötä tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Hirsjärvi ja Hurme (2000, 143–144) erittelevät analyysin vaiheet aineiston erittelyyn ja luokitteluun sekä synteisiin,

jossa pyritään luomaan ilmiöstä kokonaiskuvaa ja esittämään se uudessa perspektiivissä. Tässä tutkimuksessa teemahaastattelurunko (liite 2) muodostettiin tutkimuskysymysten sekä tutkimuskirjallisuudesta havaittujen tutkimusaukkojen pohjalta. Teemoiksi valikoituivat (fleksauksen) *tilanteet, havainnot* (fleksauksesta), *ajatukset tulevaisuudesta* (fleksaukseen liittyen) sekä *maskuliinisuus* (fleksaukseen liittyen).

Litteroin aineistoa sitä mukaa, kun sain haastatteluja. Koko aineisto oli litteroituna tammikuun alussa, jonka jälkeen aloitin heti aineistoon perehtymisen. Lukiessani aineistoa tein samalla muistioon ensimmäisiä havaintoja ja varhaisia tulkintoja. Hermeneuttisen kehän mukaisesti palasin useaan otteeseen takaisin teoriakirjallisuuteen ja tutkimuskysymykseni alkoivat täsmentyä tarkemmiksi. Samalla havaitsin, että haastattelussa käyttämäni teemat olivat vain suuntaa-antavia yläkäsitteitä, ja että aineistosta nousi useita mielenkiintoisia, tutkimuskysymyksiin nähden sopivampia ja tarkempia teemoja. Eskolan ja Suorannan (2001, 151) mukaan teemahaastattelun teemat muodostavat vaihtoehdon aineiston jäsenyykseen, josta voi analyysivaiheessa lähteä liikkeelle. Nämä alustavat teemat osoittautuivat kuitenkin varhaisessa vaiheessa riittämättömiksi.

Päädyin teemoittelemaan aineistoa uudelleen Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 173) mukaisesti tarkastelemalla aineistosta nousevia seikkoja, jotka ovat yhteisiä usealle haastateltavalle. Tämän jälkeen valitsin esiin nousseista teemoista teoreettisen viitekehyksen ja tutkimuskysymysten kannalta merkittävimmiksi kokemani teemat. Lopullisiksi teemoiksi aineistosta valikoituivat: (1) *ideologian vieroksuminen ja kasvissyönnin normalisoiminen*, (2) *strateginen erottautuminen muista miehistä*, (3) *naiset kasvisruoan merkitysten muokkaajina ja aloitteen tekijöinä*, (4) *liharuokaa kuntosalin jälkeen kovassa nälässä*, (5) *arkena kasvispainotteisesti kotona ja opiskelijaravintolassa* sekä (6) *juhlanan, sukulaisten luona ja erityistapauksissa liharuokaa*. Teemat jakautuvat tulosluvussa kahteen alalukuun, joista ensimmäinen on *fleksaukseen liitettävät merkitykset* (1–4) ja toinen *kontekstisidonnainen fleksaus* (5–6).

Yksi hermeneuttisista ehdoista on kohdata omat ennakkoluulonsa. Tutkijan on tiedostettava ymmärtämistään ohjaavat ennakkokäsitykset. Ennakkoluulon tunnistaminen ennakkoluuloksi edellyttää, ettei sitä hyväksytä suoraan vaan sitä pidätellään. Hermeneuttinen tietoisuus on vastaanottavainen tekstin toiseudelle. Vastaanottavaisuus ja toisen näkökannan kuunteleminen eivät tarkoita neutraaliutta tarkasteltujen seikkojen suhteen tai itsensä häivyttämistä, vaan siihen kuuluu omien ennakkonäkemyksien

omaksuminen erottamalla ne toisen näkemyksistä. Ennakkonäkemykset ovat ikään kuin harkitsemattomia arvostelmia, joita koettelemalla päästään harkittuihin arvostelmiin. (Gadamer 2004, 32–39.)

Tutkimusaihe on minulle läheinen, sillä työskentelin projektiluontoisesti vuosina 2017–2019 Jalofoodsilla, joka valmistaa palkokasveista tofu- ja tempetuotteita. Hieman tätä ennen olen lisännyt ruokavalioissani kasviproteiinien käyttöä ja vähentänyt lihaa – koen siis itsekin olevani fleksaaja. Tässä muutoksessa tyttöystävälläni on ollut myös merkittävä rooli yhteen muuttamisesta seuranneen ruokailukäytäntöjemme yhteen sovittamisen myötä. Olen töiden ja omien ruokavalintojeni kautta kohdannut henkilökohtaisesti useita mielenkiintoisia mielikuvia, ennakkoluuloja ja myyttejä esimerkiksi tofun syömiseen ja miehisyteen liittyen, mikä alun perin herätti kiinnostukseni tähän tutkimusaiheeseen.

Olen tiedostanut tutkimuksen aiheen läheisyyden omaan elämäni ja pyrkinyt kriittiseen ajatteluun läpi tutkimusprosessin. Koen aiheen läheisyyden vahvuutena hermeneuttisessa kehässä toimimisessa sekä miesten puheiden tulkinnassa ja ymmärtämisessä. Merkittävään rooliin on noussut myös perusteellinen aiheen tutkimuskirjallisuuteen ja perinteeseen perehtyminen. Gadamerin (2004, 37) mukaan hermeneutiikan lähtökohtana täytyy olla, että tulkitsija on sidoksissa tutkittavan aihepiirin perinteessä ilmaistuun asiaan ja löytää tämän yhteyden traditioon. Toisaalta tulkitsijan tulee tiedostaa, ettei voi olla sidoksissa asiaan kyseenalaistamattoman samanmielisesti. Perinne tarjoaa tulkitsijalle aseman tuttuuden ja vierauden välissä, ikään kuin välitilan traditioon kuulumisen ja etäisen ulkokohtaisuuden välissä. Tässä välitilassa on hermeneutiikan paikka, jossa ajallisen etäisyyden merkitys muodostuu keskeiseksi ymmärtämiselle. Usein juuri ajallinen etäisyys erottaa todet ennakkoluulot vääristä ja näin ollen ratkaisee hermeneutiikan kriittisen tehtävän. (mts. 37–38.)

Ajallista etäisyyttä on kertynyt: tutkimusprosessi alkoi jo tammikuussa 2018 lukemalla kattavasti taustakirjallisuutta muun muassa lihan vähentämiseen, kestävään kulutukseen ja maskuliinisuuteen liittyen. Tutkimusaiheen ja -kysymysten muodostaminen otti aikansa, mutta se myös kannatti – pääsin tutkimaan itseäni aidosti kiinnostavaa aihetta.

6. Tutkimuksen tulokset

Havainnollistan tulosluvun alussa, kuinka aineistoni miehet ovat kasvaneet Fiddesin (1991) esittämän, länsimaisessa ruokakulttuurissa vallalla olevan, ruoan pääkomponenttimallin vaikutuksessa, jossa ateria tyypillisesti koostetaan lihan ympärille. Tämä syömisen käytäntö, joka on muotoutunut pitkän ajan kuluessa, muodostaa eräänlaisen polkuriippuvuuden, jota myös Shove ja muut (2012) ovat käsitelleet teoksessaan. Tämän jälkeen tulosluku on jaettu kahteen osaan tutkimuksen alakysymysten mukaisesti: miesten fleksaukseen liittämiin merkityksiin (6.1) ja kontekstisidonnaiseen fleksaukseen (6.2), eli tilanteisiin, joissa miehet joko syövät kasvisruokaa tai liharuokaa. Haastattelulainauksiin on merkitty, mistä haastattelusta on kyse (N1–N8), ja jos lainaukseen sisältyy haastattelijan puhetta, on sitä merkitty H-kirjaimella. Olen tuonut tuloslukuun runsaasti analyysiäni tukevia lähdeviitteitä aikaisempiin tutkimuksiin, joissa on tehty saman suuntaisia löydöksiä. Tällä tavalla olen pyrkinyt lisäämään tulosteni *vahvistuvuutta* (Eskola & Suoranta 2001, 212).

Syömisen käytännön historiallinen polkuriippuvuus

Pyytäessäni yleisesti kertomaan omasta lihansyöntihistoriastaan, monet alkoivat kuvata sitä jo lapsuudesta asti, kuinka lähes joka ateria oli koostunut lihakomponentin ympärille. Kysyessäni miehiltä, mikä lihan vähentämisessä on ollut vaikeaa, viisi miehistä kertoikin olevansa niin tottuneita syömään ja valmistamaan liharuokia, että kasvisruoan tekeminen tuntui työläämmältä, erityistä vaivaa ja suunnittelua vaativalta. Kolme heistä mainitsi, että liha on liian halpaa ja myös siksi sen syömistä on vaikea lopettaa. Yksi miehistä korosti ruokakulttuurimme vaikutusta, kuinka meidät on yhteiskunnassamme kasvatettu lihapainotteiseen ruokavalioon, ja makutottumuksemme ovat myös sen mukaisia. Lihantuotanto on niin tuettua, että lihan hinta on keinotekoisien alhaalla, jonka vuoksi sen syöminen, vaikka joka päivä, on tehty liian helpoksi.

Makutottumukset, jaa sitten se, että yhteiskunnallisesti meidän ruokavalio on hyvin rakentunu lihapainotteisen ruoan ympärille ja lihantuotantoa myöskin tuetaan todella paljon taloudellisesti erilaisten maataloustukien muodossa, jolloin lihan hinta on keinotekoisien alhaalla ja on todella halpaa syödä vaikka jauhelihaa joka päivä. (N7)

Kai se niin simppelii on et siihen on niin tottunu vaan, et aattelee vielä jos mä teen kasvisruokaa kotona nii sit mä aattelen jotenki et mä oon tehny

hirveen semmosen jonkun uroteon ja et välttämät ei sillee joka päivä löydy sitä tahtotilaa siihen. (N3)

Vastaukset kuvaavat hyvin sitä tosiasiaa ruokakulttuurissamme, miten lujassa liha on aterian pääkomponenttina (Fiddes 1991) ja kuinka vaikeaa voi olla muuttaa tai laajentaa käsitystään ”normaalista” ruoasta, jonka on lapsuudessaan omaksunut. Toisaalta kukaan haastateltavista ei pitänyt lihan vähentämistä liian hankalana tai ylitse pääsemättömänä asiana. Kolme miehistä totesi, ettei lihan vähentäminen ole ollut lainkaan vaikeaa. Yksi heistä oli vähentänyt lihansyöntiä niin pikkuhiljaa pitkällä aikavälillä, ettei kokenut siinä siksi hankaluuksia. Toinen taas ei tehnyt kotona lämmintä ruokaa lainkaan. Hän söi aina opiskelijaravintolassa ja totesi hieman huvittuneena, että kai hän on vain päättänyt syödä kasvispainotteisemmin.

N6: Himassa aina ku on silleen niinku alun perin syöny lihaa, niin sen kokee et lihattoman ruoan duunaaminen vaatii vähän enemmän efforttiä et, aina ku oikeestaan jaksaa pistää sitä efforttiä vähän lisää, nii sillon aina korvaa sit lihan, ja sit muuten, jos tulee ulkon syötyä ni, öö se nyt riippuu ihan silleen mis käy syömässä mut, usein tulee kyl syötyä just kasvisruokii.

H: Okei, mil taval niinku et mis käy syömässä?

*N6: No siis ihan niinku ravintolasta riippuen että, iteki **tietty ku asun Kalliossa, nii siel on paljon hyvää vegesafkaa** ja muuta saatavilla, nii tulee sen puoleen syötyä niitä sit enemmän.*

[...]

H: Missä tilanteissa sä syöt sit lihaa?

N6: Ööö, no just semmosis tilanteissa ku ei jaksa laittaa mitään ihmeempää, nii sit tulee ostettuu joku paketti jauhelihaa -tyyppisesti ja väännettyy siitä joku pastakastike tai vastaavaa.

Opiskelijaravintolan jokapäiväinen kasvisruokavaihtoehto tai jopa useammat vaihtoehdot sekä asuinpaikan ravintoloiden hyvä kasvisruokatarjonta vaikuttavat olevan merkittävässä roolissa mahdollistamassa miesten fleksausta. Kasvisruokavaihtoehdon valinta opiskelijaravintolassa ei vaadi sen kummempaa osaamista, uusien kasviproteiinilähteiden ja uusien reseptien opettelua ja omaksumista, jolloin kynnys vähentää lihansyöntiä voi olla myös pienempi ulkona syödessä verrattuna ruoanlaittoon kotona. Ruokavaliomuutosta tukevien materiaalistien rakenteiden – kuten hyvin saatavilla olevan laadukkaan kasvisruokatarjonnan – lisäksi vaikuttaa siltä, että kasvisruoalle annettavat merkitykset, kuten sen valmistamisen kokeminen liharuokaa työläämpänä, sekä kasvisruoanlaittoon liittyvä osaaminen ovat muutoksen ytimessä. Eihän pastakastikkeen tekeminen soijarouheella, pavuilla tai uusilla kasviproteiinivalmisteilla ole sen vaikeampaa kuin

jauhelihallakaan, vaan kyse on ennemminkin mielikuvista ja alkuun pääsemisestä osaamisen suhteen.

Kaikille kasvisruoan laittaminen kotona ei tuntunut ”urotyöltä” tai erityistä ”efforttia vaativalta”. Eräs pidempään lihansyöntiään vähentänyt mies kuvasi, kuinka helppoa lihan vähentäminen on ollut, ja kuinka se on monipuolistanut ruokavaliota.

H: Onks mikään yllättäny siinä vähentämisessä?

N5: No ehkä just se, et miten helppoa on kokonaan välttää sitä lihaa, et ei se oo mulle niinkun... Jotkut ehkä voi luulla, tai jotkut saattaa sanoa, et sillonhan se ruokavalio supistuu, mut mun mielest siin on käyny päinvastoin, että sit on huomannu enemmän vaihtoehtoja. Ku jotkut, jotka syö lihaa, nii sit niil on aika usein ne muutama ruoka, mitä ne saattaa syödä niinku viikost toiseen. Must tuntuu, et mä vaihtelen paljon enemmän sitten.

Kun kasvisvaihtoehto aletaan nähdä liharuoan lisäksi potentiaalisena ateriavaihtoehtona, ruokavalio voisi itseasiassa monipuolistua ja olla hyväksi miehille. Suppea, pääasiassa lihan ympärille rakennettu ruokavalio on juurikin sitä epäterveellistä käyttäytymistä, joka on yhdistetty aikaisemmissa tutkimuksissa maskuliinisuuden toteuttamiseen (Rothgerber 2013, 371; Stibbe 2004, 49).

6.1 Fleksaukseen liitettävät merkitykset

Tässä alaluvussa käsitellään miesten antamia merkityksiä fleksaukselle. Fleksauksen käytäntö käsittää niin kasvisruoalle kuin liharuoallekin annetut merkitykset, sekä erilaisten syömisen kontekstien vaikutukset siihen, minkälaisia merkityksiä näille annetaan. Siten merkityksiä tarkastellaan myös suhteessa tilanteeseen, missä fleksataan.

6.1.1 Ideologian vieroksuminen ja kasvissyönnin normalisoiminen

Mä en koe et se on niin syvä vakaumus et se välttämättä olis niinku loppuelämän mittainen [...] Tää on tavallaan pitkälti henkilökohtainen valinta. Mä en kauheesti koita käännyttää muita tai silleen, et jokainen tekee... Et tää on mun, mun juttu, joo... (N1)

Miehet suhtautuivat fleksaukseen omana asiana, mitä ei tehdä erityisen julkiseksi tai tyrkytetä muille. Monet halusivatkin tehdä selväksi eron oman fleksauksen ja jonkinlaisen ideologisuuden tai periaatteellisuuden välillä. Pyydettyä kuvaamaan omaa ruokavaliotaan, valtaosa miehistä mainitsi olevansa sekasyöjä, kuten aikaisempien

tutkimusten mukaisesti oli odotettavissa (Dagevos & Voordouw 2013), yksi koki olevansa kasvissyöjä ja loput eivät kategorisoineet itseään mihinkään tai kuvasivat ruokavaliotaan vain yleisellä tasolla. Fleksaajien suhde lihaan vaikutti olevan kovin maanläheinen ja maltillinen – ehkä myös rationaalinen siinä mielessä, että aineiston miehistä kaikista harvimmin lihaa syövä mies nautti edellisen kerran hyvällä omallatunnolla buffetista yli jäänyttä liharuokaa, joka olisi muuten mennyt hävikkiin. Lihan syömisestä ei koettu syyllisyyden tunnetta, eikä lihan syömisestä puhuminen herättänyt vahvoja kielteisiä tunteita. Rothgerberin (2014, 100) mukaan yksi syy tällaiseen vähempään vaivaantuneisuuden tunteeseen lihasta puhuttaessa tai ylipäänsä lihansyöntiin liittyen voi olla, että fleksaajat eivät ole kasvissyöjien ja vegaanien tavoin yhtä moraalisesti sitoutuneita kasvisruokavalioon.

Ku mul ei kuitenkaan oo mitään vahvaa semmosta, mä en koe mitenkään sellasta niinkun, miten mä sanon, ideologista tai jotain semmosta, syystä toisesta et olis joku sellainen vahva vakaumus sinällään... (N2)

Itseasiassa muistinkin nyt, että mä söin lihaa viimeisen kerran alle vuoden sisällä, kun oltiin thaikkubuffetissa, joka oli menossa kiinni. Kysyin vaan mitä noille ruoille tapahtuu, jos niitä ei syödä tosta ja sit söin todella kernaasti kaikkea kanaa, kananugetteja sun muuta mitä siellä vielä oli, koska siinä en kokenu mitään ongelmaa, sillee et pidän kyllä lihasta paljon. (N1)

Aineistosta lähes kaikki olivat päättäneet vähentää lihansyöntiään ensisijaisesti ympäristösyistä. Myös omaan terveyteen vedottiin usein, mutta eläinten oikeuksiin vetosi ensisijaisena syynä vain yksi haastateltavista, joka oli välttänyt teollisesti tuotettua lihaa jo lähes kymmenen vuotta. Muilla miehillä eläinten hyvinvointi lihan vähentämisen syynä oli sivuosassa tai sitä ei mainittu lainkaan. Näistä kolmesta kirjallisuudessaakin toistuvasta syystä, ympäristö- ja terveyssyyt voidaan nähdä olevan helpommin tieteellä perusteltavissa, kun taas eläinten hyvinvointi näyttäytyy enemmän moraalisena, filosofisena ja usein myös tunnepitoisempina kysymyksenä, mitä on ehkä haastavampi lähestyä ja perustella tieteellisestä näkökulmasta.

On tärkeää muistaa, että nykykäsityksemme rationaalisuudesta ja tunteista on sosiaalisesti ja historiallisesti rakentunut eli se, mitä pidetään normaalina tunteena esimerkiksi eläimiä kohtaan, vaihtelee kulttuureittain (Scarantino & de Sousa 2014). Tuomivaaran (2018) mukaan sosiologian myöhemmässä kaanonissa eläimet suljettiin huomion ulkopuolelle ja aloimme nähdä arvostamamme ominaisuudet yksinomaan ihmiselle kuuluvana ja muiden eläinten kanssa jakamamme ominaisuudet alempiarvoisina: ”Leimaamalla tietyt piirteet

eläimellisiksi, olemme leimanneet näitä piirteitä omaavat ihmiset – tai ihmiset, jotka eivät peittele näitä piirteitä – eläimellisemmiksi, tai vähemmän inhimilliseksi kuin toiset, ja näin alempiarvoisiksi”. Scarantinon ja de Sousan (2014) mukaan feministit, kuten de Beauvoir (1987), ovat korostaneet, että emotionaalisen kokemuksen ja ilmaisun sukupuolittuneet normit ovat olleet tavanomainen keino ylläpitää sukupuolten välistä eriarvoisuutta monissa kulttuureissa. Siksi esimerkiksi autoritäärisyyden ja rationaalisuuden kulttuurinen yhdistäminen hegemoniseen maskuliinisuuteen on avainasemassa patriarkaalisen yhteiskunnan oikeuttamisessa (ks. Connell 2005, 90). Koska lihansyönti nähdään osana maskuliinisuuden toteuttamista, on ymmärrettävää, että lihan vähentämiseen tai kasvisruoan syömiseen liitetään miehiin normeihin sopivia merkityksiä, kuten *kontrollia* omasta terveydestä tai *rationaalisuutta* arvioidessa lihansyönnistä seuraavia haasteita ympäristölle (Rothgerber 2013, 372–323).

Liha vähentämiseen johtaneita syitä ei kysytty haastattelurungossa (ks. liitteet 1 & 2), vaan haastateltavat toivat syitä ilmi oma-aloitteisesti muiden vastausten lomassa. Tällöin vastausta voidaan pitää luotettavampana ja erityisesti haastateltavalle itselleen tärkeänä, koska hän on halunnut sen erikseen tuoda ilmi. Tällä tavoin vältetään haastateltavan reaktiivisuutta, eli reagoimista tutkijan läsnäoloon muuttamalla käyttäytymistä esimerkiksi hyväksyttävämmäksi tai miellyttäväkseen tutkijaa (Koskinen, Alasuutari & Peltonen 2005, 52). Suoraan kysyttäessä vähentämisen syistä vastaukseksi olisi myös voinut saada laveammin kaikkia yhteiskunnallisessa keskustelussa esillä olleita syitä, jolloin haastateltavan henkilökohtaisesti tärkeimpinä pitämiä syitä olisi ollut vaikeampi määritellä.

Vaikuttaisi siltä, etteivät miehet halunneet näyttäytyä turhamaisina, pienistä asioista numeroa tekevinä: Läheisiä ei haluttu moralisoida lihan syömisestä tai käännä syömään kasvispainotteisemmin, eikä henkilökohtainen lihan vähentäminen ollut niin periaatteellinen asia, että se olisi mennyt yhdessä syödessä muiden ihmisten ruokapreferenssien edelle. Tämä näkyy aineistossa myös alleviivaamalla oman ruokavalion eroa vegaaniseen ruokavalioon, kuinka vegaanisuus rajoittaa liikaa itseä ja muita.

No on se varmaan niinku kannustanu tavallaan et on ollu siinä vierellä semmosia tyyppejä, jotka ajattelee samalla tavalla siitä asiasta, ja sit ku kyllähän sitä tulee syötyä aika paljon yhdessä ja tehtyä ruokaa yhdessä, niin sit se ois vähän vaikee jos toinen ois sillai et ”minä olen vegaani” ja toisella pitää olla sit lihaa. (N8)

Sama mies on kuitenkin osallistunut keskusteluihin lihan vähentämiseen liittyvistä aiheista, kuten ilmastonmuutoksesta työkavereidensa kesken. Vaikuttaisi siltä, että yleisellä tasolla voidaankin puhua ja kannustaa lihan vähentämiseen, mutta lähinnä epäsuorasti ja hienotunteisesti. Yhdessä ruokaa tehdessä ei siis haluta pakottaa muita syömään kasvisruokaa, mutta siitä on helpompi puhua silloin, kun kaikilla on oma vapaa valintansa ottaa esimerkiksi lounasravintolassa kasvisvaihtoehto liharuoan sijaan.

*Ainaki töissä on jonkun verran puhuttu noista jutuista, nii sit oon huomannu et sielläki on kummasti alkanu vähentymään lihansyönti osalla. Et jos puhuu vaikka ilmastonmuutoksesta ja tällasesta, ja sit ku iteki syö kasvisruokaa, ne on huomannu et ”hee ei ehkä tuo onki ihan fine” et kyl ne on niinku siel jotku ainaki muuttanu sitä [...] Nii ehkä se on just se esimerkki, näkee et joku syö tollai, **joku ihan normaali eikä semmonen ituhippi**, niinku jolleki voi tulla semmonen ajatus ehkä. (N8)*

Miehet eivät halua näyttäytyä ”ideologiaan hurahtaneina hippeinä”, vaan he näyttävät mielellään omalla esimerkillään muille, että kasvisruoan syöminen on täysin normaalia miehelle. Kasvisruoan valitseminen normalisoituu pikkuhiljaa myös miesten keskuudessa tällaisen toiminnan yleistyessä erilaisissa ympäristöissä ja konteksteissa. Kaksi muutakin haastateltavista mainitsi tämän saman kasvissyömiseen liitettävän stigman: kysyessäni toiselta heistä, mikä voisi auttaa miehiä vähentämään lihansyöntiä, hän vastasi:

Ööh no, ehkä lähinnä semmonen et, jos kasvissyönnistä häviäis vähän semmonen viherpiipertämisen tai tämmösen vastaavan leima, mikä sille on jostain syystä syntyny, niin se varmaan helpottais semmosia vähemmän tiedostavia ihmisiä vähentämään lihansyöntiä. (N6)

Sen lisäksi, että itse vaikutettiin diplomaattisesti kasvissyönnin normalisoitumiseen omilla teoilla ja puheilla, monet toivoivat lisää miehisiä roolimalleja ja esikuvia puhumaan kasvissyönnin puolesta. Roolimallit normalisoisivat kasvissyöntiin liitettäviä merkityksiä ja liittäisivät siihen uusia, miehille myönteisiä merkityksiä. Roolimallit voisivat tuoda esiin myös enemmän konkretiaa siitä, mitä lihan vähentäminen tai kokonaan pois jättäminen on käytännössä tarkoittanut heidän ruokailukäytännöissään: millä he ovat korvanneet lihaa ja miten kasvisruokaa valmistetaan – eli tuoda fleksauksen käytännön osaamisen elementtiä enemmän esille. Esimerkiksi urheilijat roolimalleina voisivat rikkoa myyttiä kasvisruoasta liian kevyenä ruokana ammattiurheilussa, saati sitten harrastajien joukossa ja kertoa, miten saadaan koostettua riittävän proteiinipitoisia ja herkullisia kasvisruokia.

[...] se vähän niinku puuttuu, et miten urheilijana pystyis korvaa sen lihan jollain muulla proteiinituotteella. Kyllähän näit tapauksii on niinku toi Lauri

Markkanenki... Sano vissiin lopettavansa lihansyönnin vai mitä, mutta ei se sit kertonu, miten sen tekee, et ehkä just sellasii... Mut hyvä askel se on näyttää mallii, mut myös sillee et konkreettisii, miten sen tekee. (N4)

No tässä on jonkunlainen kulttuurinen paradigmasiirros edessä, että se lakattais näkemästä epämaskuliinisena. Mikä sit vois olla katalyyttinä siihen semmoseen paradigman siirrokseen nii siihen mä en osaa vastaa... No, ysärillähän Jamie Oliver teki ruoanlaitosta siistiä myös miehille, ja nuorille miehille. Ehkä me tarvittais jotain vastaavaa, et joku tällöinen populaarikulttuurihahmo tekis kasvissyönnistä siistiä miehille, ennen kaikkee nuorille miehille. (N7)

Miehet tarvitsevat samaistuttavia miesmalleja, jotka haastavat lihapainotteiseen ruokavalioon liitettäviä maskuliinisia merkityksiä ja liittävät miehille myönteisiä merkityksiä kasvispainotteiseen ruokavalioon. Eräs haastateltavista ajatteli nimenomaan syyllistämisen ja moralisoinnin olevan esteenä miesten lihansyönnin vähentämiselle. Esimerkiksi Kildal ja Syse (2017, 76) ovat tehneet vastaavia havaintoja, ettei lihansyönnistä tulisi syyllistää miehiä, jos heidät halutaan mukaan muutokseen lihan vähentämiseksi. Lihansyönnistä syyllistämisen sijaan keskustelujen painopistettä tulisikin siirtää lihan vähentämisen positiivisiin puoliin, miten miesten elämä paranisi seurauksena lihansyönnin vähentämisestä.

N5: Jotenkin se syyllisyyden poistaminen lihan syömisestä, ku siitä tulee aika usein, jos sen asian ottaa esille, niin huomaa et siitä tulee jonkun sortin väittely, vaikkei yrittäiskään. Siihen liittyy niin vahvoja tunteita. Sit tietysti mainonta varmaan aika paljon et rohkastaan jotenki siihen, et on miehekästä syödä lihaa edelleen. Tuntuu et sil luodaan sitä mieskuvaa. Et ehkä just se mainonta ja syyllisyyden poistuminen olis mun mielest ihan hyviä [helpottamaan miehiä vähentämään lihansyöntiä].

H: Joo, eli periaattees niinkun siirretään se huomio sieltä lihan syömisestä syyllistämisestä tavallaan mihin?

N5: Siirretään tavallaan, ettei yritetä päästä jostain pois, vaan enemmän kohti jotain, ajatellaan niitä parempii puolia, mitä voi olla, eikä niitä huonoja, mitä siihen liittyy, silleen mä sen jotenkin nään.

6.1.2 Strateginen erottautuminen muista miehistä

...yleensä ihmiset on niinku samaa mieltä [että kasvissyönti on hyvää], mut ne ei pysty muuttamaan käyttäytymistä, niin se oli mulle se ratkaiseva tekijä et hei, mä pystyn olemaan parempi ihminen tekemällä näin, ja myös olemaan tietyl tapaa jopa miehisempi, tai siin on tietty miehen malli, jonka mä voin allekirjoittaa ja johon mä voin koittaa pyrkiä. Mä tajusin vast taannoin, et siin oli tommonen ulottuvuus siinä kasvissyöjäks rupeamisessa, et se vaati semmosen tietyn roolimallin... Mäki tulin hyvin semmosist perinteisist duunarioloista, niin maskuliinisuus on silleen tärkeä arvo ja kyl siin joutuu perustelea sitte myös ruokaan liittyvissä valinnoissa. (N1)

Vaikka fleksaus mahdollistaa liharuoan valitsemisen tilanteissa, joissa kasvisruoan valitseminen voi tuntua epämukavalta, kasvisruoka ei näytä houkuttelevalta tai muuten tekee mieli enemmän liharuokaa, monet miehistä kokivat ylpeyttä lihan vähentämisestään. Esimerkiksi edellä haastateltu kuvaa sitä, kuinka kaikki eivät pysty muuttamaan käyttäytymistään. Tämä voidaan nähdä merkinä heikkoudesta, mutta *hän* on sen pystynyt tekemään. Se on osoitus mielen vahvuudesta, tai vahvuudesta ylipäänsä: vahvuudesta toimia perinteistä hegemonista maskuliinisuutta vastaan ruokailukäytännöissä, ja pitää sitä jopa miehisempänä, että on pystynyt muuttamaan käyttäytymistään ja kieltäytymään lihasta. Hän siis kyseenalaistaa perinteistä käsitystä hegemonisesta maskuliinisuudesta, missä miehen ruokavalio rakentuu lihan syömisen ympärille, ja siten toiminnallaan muuttaa käsitystä hegemoniasta. Samalla tämä osoitus *vahvuudesta* on silti perinteisen hegemonisen maskuliinisuuden käsityksen kanssa linjassa (Connell 2005; Connell & Messerschmidt 2005) – vain sen toteuttamismuoto (kasvissyönti) on perinteisestä näkemyksestä (punaisen lihan syöminen) poikkeavaa, ja heijastaa näkemykseni mukaan sallivaa yliopistoympäristöä, missä maskuliinisuutta toteutetaan ruokailu-käytännöissä monipuolisemmin. Voidaankin katsoa, ettei haastateltava kyseenalaista yliopistoympäristössä vallitsevaa hegemoniaa, vaan ennemminkin muissa paikallisissa ympäristöissä sekä alueellisella tasolla vallitsevia erilaisia käsityksiä hegemonisesta maskuliinisuudesta. Haastateltava jatkaa vielä:

Onko lihansyönti miehekästä, onks se niinku miehekästä... Osallistua sellaseen heikompien olentojen hyväksikäyttöön ja vahingoittamiseen miks, mikä ajatus se on et se on miehekästä... Vahingoittaa ja kaltoin kohdella semmosii olento, mitkä ei pysty puolustamaan itseään [...] Se ehkä on miehekästä jos sä sanot sen dominointimielessä, mut se ei oo miehekästä niinku monessa muussa miehisyyden ulottuvuudessa, reiluus ja rehtiys ja tommonen, se on niiden kaa mun mielest ristiriidassa... Ehkä et sitä aletaan miettiä vähän uudelleen, mitkä miehisyyden aspektit oikeastaan onkaan juttui, mitkä ruokavaliossa ilmenee. (N1)

Ruokavaliossa ilmeneviä miehisyyden merkityksiä tulisi siis miettiä uudelleen. Puolustuskykenemättömien tuotantoeläinten dominoiminen ei ole monelle miehelle se merkitys, mitä ruokavalionsa haluaa liittää, tuskin on myöskään välinpitämättömyys tulevia sukupolvia kohtaan ilmastonmuutoksen edetessä. Myös kaksi muuta miestä kokivat lihan vähentämisen hieman vastaavalla tavalla: osoituksena sivistyksestä ja vastuullisuudesta – siitä, että oli perillä yhteiskunnallisesta keskustelusta ja pohtinut valintojaan ja niiden suhdetta omiin arvoihin. Vastaavia tuloksia on saanut Ruby ja Heine (2011) tutkimuksessaan, jossa kasvissyöjiä pidettiin hyveellisempinä kuin sekasyöjiä,

mutta samalla heidät koettiin vähemmän maskuliinisina. Toisaalta aineistossani yksi mies koki kasvissyömisestä kunnioitettavana piirteensä juuri mieheensä. Hegemoninen maskuliinisuus näyttäytyykin ruokailukäytännöissä hyvin erilaisena yliopistokontekstissa verrattuna perinteisempään käsitykseen arvostetuimmasta tavasta olla mies, jossa liha on miesten ruokaa (vrt. Buerkle 2009; Lapina & Leer 2016; Rothgerber 2013; Timeo & Suitner 2018).

No se osottaa mun mielestä jonkin sortin sivistyneisyyttä ja myös semmosta vastuullisuutta, kyllähän sitä arvostetaan, ainaki omissa piireissä, ei kukaan mollaa kasvissyöjiä sillai niinku... No ehkä ihan joskus viis vuotta sit oisin voinu kuvitella et enemmän huudellaan silleen et pupunruokakommentteja ja tommosta... (N3)

N7: Mä tiedän, että yhteiskunnassa on aika paljon semmosia asioita, että kasvissyönnöksi on semmosta naisten hommaa, että se... Miehekkäät miehet syö lihaa ja kasvisruoka on jotain ihme hippien puuhastelua. Mä oon niinku tietonen näistä asenteista, mutta itse en ajattele ollenkaan tällä tavalla, vaan päinvastoin.

H: Millä tavalla niinku päinvastoin?

*N7: No siis silleesti, et mun mielestä se on niinku, jos mies osoittaa kiinnostusta kasvisruokavaliosta ja on pohtinu tätä asiaa, että haluaa syödä enemmän kasvisruokaa, niin mun mielestä se on **kunnioitettava** piirre.*

Yksi haastateltavista halusi näyttää ystävilleen vegaanisia ruoanlaittotoitojaan järjestämällä säännöllisin väliajoin kolmen ruokalajin brunseja ja lounaita heille. Hän tiedosti ainakin osittain sukupuolittuneet ruoanlaittokäytännöt (esim. Julier & Lindenfeld 2005), missä nainen on yleensä vastuussa perheen arkisesta ravitsemuksellisesta huolenpidosta ja hoivasta, kun taas mies laittaa ruokaa harrastukseksi vapaa-aikanaan keskittymällä ruoan kulinaristisempaan puoleen. Tätä sukupuolten välistä jakoa hän ei kyseenalaistanut, vaan toimi perinteisen hegemonian mukaisesti. Toisaalta hän valmisti nimenomaan vegaanisia ruokia – ei esimerkiksi grillaamalla punaista lihaa. Aineistossa toistui useaan otteeseen se, että kun valmistetaan tai syödään liharuokaa, se on jotain arjesta poikkeavaa hienompaa ”hifistelyä” tai juhlaan liittyvää, ja ravintolassa valittu liha on ”hyvää lihaa”. Toki myös poikkeuksia ilmeni tähän liittyen, kun esimerkiksi baari-illan jälkeen valittiin grilliltä helppoja liharuokia, kuten kebabia.

Alun perin ne oli brunsei mut sit niistä tuli vähän semmosii avoimii lounaita enemmän. Et mä kutsuin meidän kommuunin ystäviä ja tein vegaanisen alkuruoan, pääruoan ja jälkiruoan ja... Koin et siinä oli jotain tavallaan... Myös maskuliinista suhtautumista ruoanlaittoon tai et se on juhla tai semmonen, mitä voi antaa, koska tavallaan huippukokitkin on aina miehiä et siinä on semmonen tietty... Se ei oo semmosta pelkkää läheisistä huolehtimista

ja hoivanpitoa, vaan myös semmosta aktiivista antamista ulkopuolelle. Mä tein tosi semmosii vaikeita ruokii, mitä mä en ollu koskaan ennen tehny. Mä halusin toisaalta oppii tekemään niitä, mut myös ehkä vähän sillee, niinku päästä näyttämään muille, se oli hauskaa ja haastavaa. (N1)

*Kyl mä tykkään silti syödä lihaa ja tehdä hyvii liharuokii ku on sillee hyvää kokkaustaustaa edelleen, nii arvostan kyllä semmosta lihansyöntii kulinaarises mieles, onhan se nyt mielettömän hyvää kyllä, saa tehtyä hienoi ruokii, jos jaksaa vähän **hifistellä**, siit voi saada hyvän harrastuksen. (N3)*

Sen lisäksi, että oma lihan vähentäminen koettiin edistyksekkäänä asiana, eräs haastatelluista totesi, että lihan syöminen suurissa määrissä pitäisi nähdä ”junttina”. Mielenkiintoista tästä sivistyneisyyttä edustavasta lihan vähentämisen valinnasta tekee, että se nähdään myös suhteessa paljon lihaa syöviin miehiin, jotka siten näyttäytyvät ei niin sivistyneinä tai tietoisina lihansyönnin haitallisista vaikutuksista. Tässä taas näkyy Bourdieun (1984) havainnot ruokavalintoihin liitettävistä sosiaalisista merkityksistä, joilla pyritään erottautumaan alemmista luokista tai keskiluokan sisällä omaksi edukseen. Tämä voidaan tulkita olevan linjassa myös Bridgesin ja Pascoen (2014) hybridimaskuliinisuutta käsittelevien havaintojen kanssa, missä etuoikeutetussa asemassa olevat miehet pyrkivät muuttamaan käsitystä hegemonisesta maskuliinisuudesta itselleen edulliseen suuntaan. Kolme miestä, jotka puhuivat lihan vähentämisestä erityisesti mieheltä arvostettavana tekona, tai jopa ”miehisempänä” tai ”sellaisena miehen mallina, jonka voi allekirjoittaa”, vaikuttivat myös tietoisimmilta lihansyönnin ja maskuliinisuuden välisestä linkistä.

Lihansyöntii pitäis vielä vähän enemmän silleen demonisoida ehkä ja pitäis pikkuhiljaa saada enemmän semmost juntti... Lihansyönnistä pitäis tehdä vähän junttia. Tai ainaki semmosest isost lihansyönnistä. Kyl mä tykkään silti syödä lihaa ja tehdä hyvii liharuokii [...] mut semmonen niinku kunnon lihalla mässäily vaan, semmonen kyllä aiheuttaa vähän pahaa oloa, jos näkee semmosta, että ostetaan oikein isoja määriä lihaa. (N3)

Hyvän liha-aterian nauttiminen ravintolassa ja lihalla ”hifistely” nähtiin hyväksyttävämpänä kuin makkaran syöminen suurissa määrissä. Loput haastateltavista olivat joko hämmentyneitä tai eivät osanneet vastata kysyessäni, mitä ajatuksia se herättää, että mies syö tai valmistaa kasvisruokaa. Osa miehistä ei siis pitänyt lihansyöntiä, lihan vähentämistä tai kasvissyöntiä sukupuolikysymyksenä, tai ei ainakaan ollut aktiivisesti pohtinut asiaa.

*H: Mitä ajatuksia se herättää, että miehenä syö tai valmistaa kasvisruokaa?
N5: Hmm, ei oikeestaan mitään, en mä niinkun koe et sil, en mä niinku näe et siin on mitään sukupuoleen liittyvää mulla ainakaan että...*

Mmm, en mie... Öö, ehkä se on joskus ollu joku juttu mut en mie koe et siin on mitään erikoista enää nykyään. Öö, nii ehkä jos liittää lihansyönnin silleen miehisyyteen tai johonkin vastaavaan nii sit ehkä, mut joo en mie koe et siin on mitään semmosta erikoista. (N6)

Miehenä? (hämmästyneenä) Pff, no ei kai se nyt oo sen kummosempi asia ku naisenakaan, et emmä, mun mielest se ei ainakaan oo. (N8)

Nähdäkseni nämä hämmentyneet vastaukset heijastavat nimenomaan paikallista yliopistoympäristöä, missä aineistoni miehet fleksaavat arkena ja toteuttavat maskuliinisuuttaan. Opiskelijaravintolassa kasvisruoan valitseminen on niin normaalia miehille, ettei siihen kiinnitetä huomiota.

N3: No esimerkiksi sit taas perheen keskuudessa meil ei välttämättä ois ihan niin pro vege tai vaan minä ja mun yks veljeni ehkä saattais keskustelussa olla silleen "miksei tehdä kasvisruokaa" mut sit pari muuta on vähän semmosii, no, vähän astetta ilmastokeptisempiä, sillai et no, "ei tässä nyt tapoja tarvi muuttaa et aina ollaan näin tehty". No miehet ei ehkä enää omissa piireissä kerskuile liikaa sillä, et ne syö lihaa, sillee et "heei nyt meil on kymmenen kiloo makkaraa, pidetään bileet" (möreellä äänellä) vaan viel saattaa kuitenkin olla silleen, että syödään paljon lihaa, mut sit siit ei tehä semmost kunnon isoo numeroo et semmonen kerskuminen vähän vähentyyny.
H: Jos te perheen kesken syötte jotain tai teette ruokaa yhdessä nii onks se yleensä aina se liharuoka vai ootteks te lähteny haastamaan niitä tapoja?
N3: Öööh, no mä mietin mökkireissuja esimerkiksi perheen kesken jos meil niinku neljä miestä on sillai useinmiten siinä porukassa nii, ei me kyl kasvisruokaa olla sil porukal varmaan ikinä tehty, ehkä joskus joku pestopasta... Ööh mut kyl hyvin usein kuitenkin sisältää lihaa se homma.

Yliopistoympäristössä lihansyönnillä ei rehvastella, ettei leimauduttaisi "juntiksi", kun taas yliopistoympäristön ulkopuolella, esimerkiksi perheen kanssa aikaa vietettäessä, sopeudutaan sen hetkisen ympäristön jaettuun käsitykseen hyväksytystä tavasta olla mies. Demetriou (2001, 348) nimittää tällaista dynaamista ja joustavaa hegemonisen ryhmän toimintaa *jatkuvaksi hybridisaatioksi*, jossa omaksutaan jatkuvasti erilaisia elementtejä useista maskuliinisuuksista. Tämä mahdollistaa hegemonian uudelleenmäärittelyn ja kyvyn sopeutua muuttuvaan maailmaan (mts. 348). Messner taas (1993, 725) puhuu kulttuurisista ja henkilökohtaisista *tyyleistä* toteuttaa hegemonista maskuliinisuutta osoittaakseen, että kyse on ennemminkin pinnallisesta hyväksyvyydestä, ei niinkään marginalisoituja miesryhmiä tai naisia syrjivien rakenteiden todellisesta muuttamisesta. Juuri tästä on kyse Bridgesin ja Pascoen (2014) hybridimaskuliinisuuksissa, jotka ammentavat Demetrioun (2001) ja Messnerin (1993, 2007) analyyseistä.

6.1.3 Naiset kasvisruoan merkitysten muokkaajina ja aloitteen tekijöinä

Yksi merkittävä vaikuttaja aineistoni miesten lihan vähentämiseen ovat naiset – naiset eri rooleissaan tyttöystävinä, sisaruksina, asuintovereina ja kiinnostusta herättävinä potentiaalisina puolisoina, joihin tehdä vaikutus (ks. Connell & Messerschmidt 2005, 848). Miehet kokivat naisten arvostavan lihansyönnin vähentämistä ja ylipäänsä kiinnostusta kasvisruokaa kohtaan. Naisiin haluttiin tehdä vaikutus tai välttää mahdollinen paheksunta, ja heistä otettiin mallia. Aineistossa oli kolme naisen kanssa parisuhteessa elävää miestä, joista jokainen kertoi taloudessaan ruoanlaittovastuun jakautuvan puoliksi puolison kanssa. Totuudesta ei tietenkään voida varmistua haastateltavan mahdollisen reaktiivisuuden (Koskinen ym. 2005, 52) takia suoraan esittämäni kysymykseen, mutta vastaukset kuvaavat sitä, että yliopistoympäristössä on hyväksyttävää ja ehkä myös oletettavaa, että kotityöt jakautuvat tasa-arvoisesti miehen ja naisen kesken – myös ruoanlaitossa. Vastaavasti voidaan ajatella, etteivät miehet ehkä kokeneet hyväksyttävänä vastata olevansa ruoanlaitosta merkittävästi vähemmän vastuussa kuin puoliso. Yliopistopiskelijoista naisia on selvästi enemmän kuin miehiä, mikä on varmasti ollut osasy sosaalisesti ihannoitavan maskuliinisuuden uudelleenmäärittelyyn yliopistoympäristössä (ks. Connell & Messerschmidt 2005, 846). Aivan kuten Connell (2005, 77) on todennut, hegemoninen maskuliinisuus ilmentää sen hetkistä hyväksyttyä strategiaa olla mies. Yliopistoympäristössä hegemoninen maskuliinisuus näyttäytyy siten, että miehet ovat vastuussa ruoanlaitosta siinä missä naisetkin.

Yliopistoympäristössä arvostetaan sivistystä ja maailmasta paremman paikan tekemistä (Henderson-King & Smith 2006, 211). Lihansyönnin vähentäminen sekä sukupuolten välinen tasa-arvo ovat linjassa näiden arvojen kanssa, siksi lihan vähentämiseenkin halutaan mahdollisesti jollain tasolla identifioitua. Urbaanissa monikulttuurisessa Helsingissä on paljon laadukkaita kasvisruokaravintoloita, joista monet tarjoavat etnisiä ruokia. Näiden olemassa olosta tietäminen ja niihin avoimen uteliaasti suhtautuminen viestii myös tietynlaisesta edistyksellisyydestä, kuten Warde ja Martens (2000, 226) ovat todenneet.

No sehän [kasvissyönti] nyt on helsinkiläisenä poikamiehenä melkeen ihan jopa tyylikäs ratkasu et... Naiset yhä us, tai on varmasti enemmän vegejä, ja saattaa tehdä naisiin vaikutuksen, että (naurahdus) on pro kasvisruoka. (N3)

Sen lisäksi, että naisiin haluttiin tehdä vaikutus, naisilla oli ollut hyvin konkreettisia vaikutuksia miesten lihan vähentämiseen. Ensinnäkin yli puolet miehistä kertoivat, että

lihan vähentäminen oli tavalla tai toisella liittynyt naisen aloitteeseen. Erään miehen pikkusisko oli ryhtynyt kasvisyöjäksi hänen ollessaan lukiossa, ja perheessä otettiin tämä huomioon tarjoamalla kotona kasvisruokaa. Muuttaessaan pois kotoa hän päätti jatkaa kotona opittujen kasvisruokien tekemistä arjessa. Toinen mies kertoi, kuinka tyttöystävän luona tehtiin aina kasvisruokaa, ja sitä kautta oma ymmärrys kasvoi kasvisruoasta ja lopulta myös ruokavaliosta tuli kasvispainotteinen. Kolmas mies kertoi lihan vähentämisen olleen edellisen tyttöystävän ansiota ja nykyisen puolison olevan vegaani, mikä auttaa kasvispainotteisen ruokavalion ylläpitämisessä. Neljäs mies, joka oli aloittanut lihan vähentämisen vasta pari kuukautta sitten, kertoi tyttöystävänsä halunneen ruveta suosimaan kasvisruokaa, minkä kautta kasvisruokailu oli tullut hänellekin. Tyttöystäviä koskevat haastateltavien vastaukset tulivat myös kaikki haastateltavien omasta aloitteestaan ilmi, eli teema nousi hyvin vahvasti aineistosta esiin, ei haastattelijan itsensä kysymänä.

*No onhan se [tyttöystävän rooli lihan vähentämisessä] ollu aika tärkeä (naurahdus). Et on se ollu aika oleellinen, että tyttöystävä on ollu paljon niinku valmiimpi tai tietoisempi näistä, että vaikee sanoo, mitä olis käynyt ilman tyttöystävää... Kyl mä veikkaan et olisin vähentäny silti, ilman että ois tullu tietosemmaks ja kehitty taidot niinku kasvanu sitte ku on asunu kauemmin yksin... **Mut sit ku tyttöystävän kaa aina tehtiin kasvisruokaa** nii sitte se oma osaaminen niinku ymmärrys siit kasvisruoasta kasvo, että vaikee sanoo, miten se olis ilman sitten ollu mutta... Kyl mä veikkaan et se olis vähentynyt, hyvin todennäköisesti, en usko et olisin pysynyt sellasen samanlaisen lihansyöjänä ku ennen. (N4)*

Se oli noin kymmenen vuot sitte aloin sitä miettimään... Exän ansiosta todennäköisesti, ja sitte nykyään puoliso on tota... Vegaani, niin seki auttaa siinä aika paljon. (N5)

Ja toinen mikä on helpottanu, on sitten et mun tyttöystävä on halunnut ruveta suosimaan kasvisruokaa. Eli mun partnerin kautta sitte on tullu et hän on yrittänyt itse ruokavaliossaan suosia ja ottaa selvää kasvisvaihtoehdoista ni sitä kautta ne tulee sit mullekin. (N7)

Läheisten ihmisten hyväksyntä oli tärkeää ja heidän valinnoillaan näyttäisi olevan suuri vaikutus miesten ruokavalioon. Viides mies totesi aloittaneensa samaan aikaan tyttöystävänsä kanssa syömään enemmän kasvisruokaa. Samoihin aikoihin lähipiirin kiinnostus oli myös auttanut reseptien jakamisen muodossa ja asuintoverin ryhtyessä vegaaniksi.

Lähipiirissä on muitaki, jotka on vähentäny nii sit vähän esimerkii saanu [...] Ja sit on jaettu niitä [reseptejä] ja sit, esimerkiks tyttökaveri on alottanu

aikalail (naurahdus) samoihin aikoihin nii, kyllähän se nyt väkisinkin vaikuttaa. Ja kämppis myös silloin alko vegaaniks. (N8)

6.1.4 Liharuokaa kuntosalin jälkeen kovassa nälässä

Aineistoni miehet liittivät lihaan useita tutkimuskirjallisuudessa aiemmin havaittuja mielikuvia ja merkityksiä. Valintatilanteessa painottuvat vaakakupissa myös kasvisruokaan liitettävät merkitykset. Yksi mies toi esiin panostavansa tällä hetkellä fyysiseen kuntoonsa ja käyvänsä kuntosalilla. Kysyessäni lihansyönnin vähentämiseen liittyvistä haasteista, hän pohdiskeli ajan saatossa syntynyttä tottumustaan tehdä liharuokaa (ks. 6. *Syömisestä käytännön historiallinen polkuriippuvuus*), mutta myös lihaan liitettäviä mielikuvia, kuten että lihalla saa pidettyä itsensä paremmassa fyysisessä kunnossa ja ylläpidettyä lihaksia.

*Ehkä mä jotenki aattelen, että liha on edelleen semmonen helpoin proteiininlähde, ja esimerkiksi voi olla edullisempiki. Ja sit ku nyt esimerkiksi on vähä semmonen kausi, et koittaa pysyy hyvässä fyysisessä kunnossa ja käyn salilla, ni ehkä on jotenki semmonen mielikuva, että **lihalla saa ylläpidettyä lihaksia vaikka paremmassa kunnossa**. [...] Yks syy, minkä takii ite syö lihaa, koska kokee et se on helppo tapa vaikka ylläpitää jotain lihasten timmeä. Sit tommonen bodauskulttuuri saattaa olla siel jossain isompana taustavaikuttajana, tämmönen **lihasten pullistelu -kulttuuri**, koska sen takii monesti saatetaan syödä ehkä enemmän lihaa. (N3)*

Tässä haastateltava kuvaa harvinaisen osuvasti aikaisempien tutkimusten tuloksia. Stibbe (2004, 38–39) havaitsi miesten lehtien tuottamaa diskurssia tutkiessaan, että ideaali mies on lihaksikas, ja lihalla on positiivinen yhteys maskuliinisuuteen erityisesti lihasten kasvattamisen kautta. Messnerin (2007) mukaan lihakset antavat uskottavuutta ja lihaksikas mies nähdään vahvana johtajana. Lihansyönti on liitetty useissa tutkimuksissa juuri voimaan ja voimakkuuteen – ”lihasten syöminen lihasten kasvattamiseksi” on syvään juurtunut mielikuva (Kildal & Syse 2017, 76; Rothgerber 2013, 364), kuten myös Twigg (1983, 22) on aikoinaan todennut.

N6: Söin juuri äsken Unicafessa lihaa, makkaraa, sitä nyt oli saatavana tällä hetkellä.

H: Oliko siinä joku tietty syy, minkä takii valitsit sen, etkä sit jotain muuta?

*N6: Mmm, no nyt ku kasvisvaihtoehto oli (krhm), tota, tai koen että lihavaihtoehto oli täyttävämpi tällä kertaa, ku siel oli jotain lanttupihvejä tai vastaavaa mis oli **rajattu määrä** sitä safkaa ja koin tosiaan et lihavaihtoehto tällä kertaa **täyttää enemmän**.*

Fleksaajat näkivät lihan ravintorikkaana proteiininlähteenä, aivan kuten Rozin ja muut (2012, 631) sekä Fiddes (1991, 15–16) ovat todenneet lihaa yleisesti pidettävän. Tämä näkyi esimerkiksi kysyessäni tilanteista, joissa haastateltavat päätyvät syömään nimenomaan liharuokaa. Ravitsevuuden lisäksi lihaan liitettiin ruoan täyttävyyden sekä siitä seuraavan kylläisyyden merkityksiä. Myös kasvisvaihtoehdolla on merkitystä: makkaran sijaan haastateltavan hylkäämät lanttupihvit eivät välttämättä viesti nimellään proteiinipitoisesta ruoasta, vaikka niitä pihveiksi kutsuttaisiinkin. Lanttupihveihin on voitu lisätä esimerkiksi herneproteiinia tai muita palkokasveja lisäämään proteiinipitoisuutta, mutta tämän toteaminen vaatii jo ravintosisällön tarkastelua linjaston alussa. Toki rajattu määräkin on voinut olla vähäisemmän näköinen riittävyydeltään kuin yksi makkara.

H: Mitä ajatuksia se herättää, että miehenä syö tai valmistaa kasvisruokaa?

N4: ...kyl se joissain tapauksis herättää kommenttei et eksä syö lihaa, ja sit mä selitän, että se on mulle sellanen juhlaruoka, tai sellanen vähän spessu et jos se on jotain arkiruokaa että... Sit aina, jos on tarjolla kasvisruokaa, nii pyrkii sit valitsee sitä. Ei se mulle herätä mitään, et suurimmat keskustelut käydään siit et jos on aktiiviurheilija, nii tuleeks proteiininsaanti tarpeeks...

H: Niinku kavereiden kesken?

N4: Niin kavereiden kesken, kyl mä oon väittäny et pystyy saamaan, et ehkä miehenä varsinki just, jos urheilee paljon ja jos sä syöt kasvisruokaa nii se herättää ehkä enemmän kysymysii, niin sitte sitä joutuu... Ja mä myönnän et siin joutuu ehkä enemmän perustelee ja onhan se niinku vaikeet et miten sen sit turvaa että...

Maskuliinisuuden toteuttamiseen läheisesti liittyvät lihasten kasvattaminen tai ylläpito sekä urheilullisuus (ja näissä menestyminen) näyttävät realisoituvan liharuoan syömisestä, sekä ennakkoluuloina kasvisruokaa kohtaan riittävän proteiininsaannin suhteen – erityisesti, mikäli on aktiivinen urheilija. Tätä havainnollistaa osuvasti Kildalin ja Sysen (2017, 69) tutkimus Norjan puolustusvoimien lihankulutuksen vähentämisestä, jota sotilaat vastustivat nimenomaan lihaan liitettävien merkitysten, kuten proteiinin ja maskuliinisuuden perusteella. Kildalin ja Sysen (2017, 73–75) tutkimuksessa lihaan yhdistettiin myös merkitys lohturuokana, eräänlaisena palkintona, liittyen muun muassa kylläisyyden tunteeseen, jonka miehet kokivat saavansa ainoastaan liharuoasta. (mts. 73–75.) Liha ei ole välttämättä kaikista täyttävin ruoka (mts. 75), mutta kuten Locher ja muut (2005, 289) toteavat, ruoka on paljon muutakin kuin kehon ravitsemusta – se ravitsee myös mieltä ja sielua, ja se voi manipuloida tunnetiloja. Siksi merkitysten ja mielikuvien vaikutus toimintaan voi olla jopa suurempi kuin itse materiaalin todelliset fysiologiset ominaisuudet ja miten ne vaikuttavat ihmisten tunnetiloihin, kuten kylläisyyden tunteeseen. Locher ja muut (2005, 289) kiteyttävätkin ansiokkaasti, että ruoka ja syöminen

toimivat ihmisten tapoina vastata sosiaalsiin rakenteisiin antamalla niille henkilökohtaisia merkityksiä.

Se tulee semmosissa jossain spontaaneis tilanteis sitte. Joskus oikein kovassa ravinnon puutteessa tai jotain (nauraen) ollu muutenki syömättä pitkään ni sit tulee joku lihanhimo, emmä tiedä jännä se lihanhimokin silleen et tiää tuleeks semmost tavallaan edes enää, koska sit se jotenki emmä tiää... Ainakaan kokenu sellasta enää. Hmmm, mut ehkä jossain jos menis jonnekin ravintolaan jonkun kanssa, mä voisin siellä kuvitella syöväni jonkun hyvän liha-aterian esimerkiksi, et se olis ihan kuviteltavis oleva tilanne kyllä. (N2)

Haastateltu itsekin hieman ihmettelee, kokeeko hän vielä sellaista kuin ”lihanhimo”, ja mitä se oikeastaan tarkoittaa. Kun on ollut pitkään syömättä tai on muuten kovassa ravinnon puutteessa, kyseeseen voi tulla juurikin Locherin ja muiden (2005) sekä Kildalin ja Sysen (2017) tutkimuksissaan havaitsema lohturuoan tai palkintoruoan käsite. Palkintona liharuoka voi olla aineistoni perusteella seurausta esimerkiksi kuntosalilla käymisestä, isänpäivän viettämisestä ravintolassa, miesten keskeisestä ”lihabondailusta”, nostalgisesta muistelusta ystävän kanssa mummon tekemästä kalakukosta tai illan viettämisestä pitkästä aikaa opiskelijakavereiden kesken.

N3:[...] kyllä esimerkiks mun kämppiksen kaa tulee joskus semmosii lihabondailuhetkii (naurahdus).

H: Mikä on lihabondailuhetki (naurahdus)?

N3: Lihabondailu (naurahdus), se että joskus, viime viikonloppun me tehtiin paahtopaistii yhes, koska me oltiin puhuttu puol vuotta siit et tehään joskus paahtopaistii, sit me bondailtiin et, no kyllähän tää nyt on perhanan hyvää.

6.2 Kontekstisidonnainen fleksaus

Merkitykset ohjaavat sitä, minkälaisissa tilanteissa syödään kasvisruokaa ja minkälaisissa liharuokaa. Toki tähän vaikuttavat myös kompetenssi- sekä materiaalielementti, mutta tässä tutkielmassa keskityn merkityselementtiin, koska tarkastelen nimenomaan fleksausta osana maskuliinisuuden toteuttamista. Maskuliinisuuden toteuttaminen näyttikin määrittelevän sitä, minkälaisissa tilanteissa syötiin kasvisruokaa ja minkälaisissa liharuokaa.

Teemahaastattelurungossa (liite 2) kysyin, minkälaisissa tilanteissa syötiin kasvisruokaa ja minkälaisissa liharuokaa, jonka tuloksena seurasikin toimiva fleksauksen käytännön jaottelu. Analyysin keskittyessä kasvisruokaan, liharuokaan ja maskuliinisuuteen liitettäviin merkityksiin, aineistosta nousi selvä jako kasvisruoan syömiseen arjessa kotona ja opiskelijaravintoloissa sekä liharuoan syömiseen juhvana, sukulaisten luona tai muissa

erityisemmissä tilanteissa, mikä usein tarkoitti kodin ulkopuolella syömistä. Fleksauksen käytäntöä onkin tämän tutkimuksen puitteissa mielekästä tarkastella edellä mainitulla jaolla, koska merkityselementti näyttäytyy erilaisena arkisyömisessä kuin erityisemmissä tilanteissa.

6.2.1 Arkena kasvispainotteisesti

Aineistosta käy ilmi, kuinka miehet pyrkivät syömään arkena kasvispainotteisesti. Tässä opiskelijaravintoloilla oli sen mahdollistajana merkittävä rooli, varsinkin niillä miehillä, jotka eivät juuri tehneet ruokaa kotonaan. Miehet kokivat opiskelijaravintoloissa olevan laajasti herkullisia kasvisruokavaihtoehtoja tarjolla, mikä teki kasvisruoan valitsemisesta helppoa arkilounaissa.

Nyt kun on yliopistolla, niin tietysti sitten tulee aika paljon syötyä Unicafessa ja sitä kautta sitten tsekattuu sellanen kasvispohjanen ravinto [...] jos mä ajattelen vaik Unicafen tarjontaa niinä vuosina, kun täällä olen viettäny aikaa, niin kyl se on niinku huomattavasti mun mielest parantunu sekin [kasvisruoka] tarjonta siellä. (N2)

Mä oon yrittäny vähentää konteksteja, missä mä syön lihaa, et mä oon yrittäny vaikka lounasaikaan ruveta kattelee sitä kasvi... Ei välttämättä vegaani, mutta siis ainaki sitä niinku kasvis- tai kalavaihtoehtoo sitte korvikkeena lihalle. (N7)

Kotona syödessä kasvisruokaa yksin tai läheisten ihmisten, kuten puolison tai asuintoverin kanssa, ei tarvitse välttämättä kohdata samanlaista sosiaalista arvostelua kasvisruoan syömisestä kuin ulkona syödessä monenlaisissa eri tilanteissa. Sama pätee yliopiston opiskelijaravintolakontekstiin, jossa kasvisruoan valitseminen on niin normalisoitunut, ettei sitä tarvitse erikseen selitellä kanssaopiskelijoiden kesken. Helsingin yliopiston ylioppilaskunnan Unicafe-opiskelijaravintoloissa kasvisruokavaihtoehdot on sijoitettu yhdenvertaisesti liharuokien joukkoon linjastossa. Tämä viestii siitä, ettei kasvisruoka ole erityisruokavalio, joka usein tarjoillaan linjaston ulkopuolella erillään niin sanotusta normaalista ruoasta. Suomen ympäristökeskuksen kestävään kouluruokailuun liittyvässä kokeilututkimuksessa katsottiin ensisijaisen tärkeänä sijoittaa kasvisruoka samaan linjastoon liharuokien kanssa, jotta kasvisruokaan liitettävät merkitykset normalisoituisivat (Kaljonen ym. 2019, 370). Näin ollen Unicafessa viestitään jo pelkällä kasvisruoan sijainnilla siitä, että kasvisruoka nähdään normaalina ruokana siinä missä liharuokakin.

No kieltämät voi tulla joskus kyl semmost pientä porukan painettakin, sillee et jos vaikka mennään nelistään syömään ravintolaan, vaikka työkavereiden niinku eilen meit oli neljä poikaa menossa ja sit tilanne päätyy siihen, et kaikki otti sen saman kanapasta-annoksen ku yks vaan valitsi sen (naurahdus) siin oli kollektiivinen... Tää vois toki toimii toiseenki suuntaan et yks ottaa kasvisruokaa ja sit kaikki ottaa... (N3)

*Mä oon aika tyytyväinen tähän nykybalanssiin, et arkiruoka on kasvis-painotteista ja sitten jos on arjesta poikkeava joku juhla tai joku halua vähän juhlistaa jotain eri lailla, nii sit se on sallittuu, tai itelle siis sallittuu syödä kanaa tai lihaa, ja mä oon ite huomannu et tää balanssi toimii mulla, ja sit mä oon myös huomannu et tällanen asenne on myös mun kaveripiirin miehissä, et **aika moni pistää vastaan jos on sellanen niin sanotusti ”absolutisti”**. Koska moni on hyvin tietonen kuitenkin munki kaveripiiris, vaikka on opiskellu hyvin erilaisiin ammatteihin, nii ympäristövaikutuksista, ja sit monella on just se tottumus siihen, mut sit ku sitä lähestyy tätä kautta et voidaan kaveriporukalla ostaa ihan hyvin lihaa eikä siit kukaan **moralisoi**, mut sit **arkiruoassa tekee sitä muutosta**, nii sen on huomannu että, muukin kaveri on siirtyny enemmän ottaa kasvisruokaa käyttöön. (N4)*

Fleksaava mies voi syödä kasvisruokaa niissä tilanteissa, missä kokee sen sosiaalisesti hyväksyttävänä ja silloin, kun se tuntuu hyvältä. Toisin kuin mies, joka on vakaumuksellisesti vegaani tai kasvissyöjä, fleksaaja voi valita työpaikan lounaalla saman liha-aterian kuin muutkin ja tuntee kuuluvansa joukkoon. Fleksaavan miehen ei tarvitse joutua tilanteisiin, joissa hän voi saada muilta miehiltä vitsailua osakseen kasvisruoan valitsemisesta. Tällöin hänen ei myöskään tarvitse puolustaa miehisyyttään, ottaa särkeä maskuliiniseen identiteettiinsä tai paljastaa heikkoutta (ks. Vandello 2008). Kyse on aineistoni miesten kohdalla lopulta kuitenkin valinnaisuudesta: mies voi myös tietoisesti valita kasvisruoan, vaikka tietää, että se herättää ihmetystä tai vitsailua, ja sitä kautta toteuttaa omaa maskuliinisuuttaan.

Mikä on ehkä hämmästyttävää ja lievästi odotuksieni vastaista, miehet eivät juurikaan puhuneet kasvisruoan valitsemiseen liittyvistä haasteista miehisyyteensä liittyen. Kuten aiemmin kävi ilmi, useampi mies ei kokenut sukupuolellaan olevan mitään tekemistä lihan vähentämisen kanssa. Tulkitsen tämän siten, että kasvisruoan valitsemisesta opiskelijaravintoloissa ja ylipäänsä korkeasti koulutettujen keskuudessa on tullut miehille niin normaalia, etteivät ilmeisesti sukupuolittuneet ruokailukäytännöt kosketa heitä merkittävästi arjessa. Uskon, että sukupuoliulottuvuus nousisi vahvemmin esiin maaseudulla tai konservatiivisemmissä konteksteissa, joissa käsitys hegemonisesta maskuliinisuudesta eroaa yliopistoympäristön liberaalimmasta ja sallivammasta mieskuvasta, kuten Kaljonen ja muut (2019) sekä Schösler ja muut (2015) ovat havainneet.

*Niin miehenä syö, siis sukupuolena, tota öö, miehenä, se on vaikee ku tota mä en osaa kyllä siis sanoo, toi on vaikee kysymys siis, öööh... Emmä tiedä siis mitä... En osaa sanoo tohon mitään, siis... Mun on tosi vaikeeta ajatella sitä ruoan syömistä jotenkin sukupuolisesti. Kyl tiedän et sitä paljon niinku ajatellaan jotenki myös sellasen kautta, et joku (naurahdus) rahvas mies syö lihaa -tyyppinen ajatusmalli on niinkun olemassa, mutta, en tiiä, must se on aina vähän enemmän semmonen niinku, mä en niinku omalle kohdalle, miten mä sanon, **se ei niinku tavallaan kosketa mua**... (N2)*

*Yleisesti ottaen kulttuurisesti, kun on tällases yliopistoympäristössä, missä on paljon kasvissyöjämiehiä, niin se on helpompaa, mut sen huomaa heti, jos tavallaan liikkuu erilaisis miesympyröis. Mä olin vaikka toissa kesänä, tein vähän raksaduunarihommia enemmän, ni sit siellä ku mentiinkin ostaa jotain välipalaa, nii se sai semmost vitsailuu osakseen, **mitä ei niinku ollu tottunu siihen tai muistanu enää**. Sit tuntu niinku... Et mitäs ihmettä, ainii tällanenkin maailma on viel olemassa et... Se oli ihan huvittavaa. Huvittavaa, mut tuntuu et seki on muuttumas tosi nopeesti. (N1)*

Vasta poistuttaessa yliopistoympäristöstä toiseen ympäristöön, jossa paikallinen käsitys hegemonisesta maskuliinisuudesta on erilainen, tulee ruokavalintojen sukupuoliulottuvuus vahvemmin näkyväksi. Fleksaus on siis materiaalielementin näkökulmasta Helsingissä helppoa lukuisine kasvisruokaa tarjoavine ravintoloinen, ja varsinkin yliopistomaailman liberaalissa ja tiedostavassa ”kuplassa”. Siellä materiaaliset rakenteet sekä paikalliset merkitykset voivat jopa tukea valitsemaan kasvisruokaa opiskelijaravintoloissa, myös miesten osalta.

Viimeisimmän lainauksen voidaan katsoa ilmentävän Mycekin (2018, 228) havaitsemaa etuoikeutettuina pidettävien, keskiluokkaisten, korkeasti koulutettujen, valkoihoisten miesten laajaa maskuliinisen käyttäytymisen kirjoa, missä mukautuminen monipuoliseen syömiseen ja lihan vähentämiseen on helpompaa leimautumatta. Heillä on useita käyttäytymisvaihtoehtoja eri konteksteissa ilman, että he riskeeraavat joutuvansa syrjityiksi. Vitsailun pystyy ottamaan vastaan, mutta marginaalisempiin tai matalammin koulutettuihin miesryhmiin lukeutuvalle henkilölle tämä voi johtaa sosiaalisessa yhteisössään todelliseen syrjittyyntä asemaan. Tällainen mies ei välttämättä edes koe kasvisruoan valitsemista tosiasiallisena vaihtoehtona maskuliinisuuden toteuttamisen suhteen, koska sellainen käyttäytyminen ei tule edes mieleen. Siten myös vaihtoehdot ovat Mycekin (2018, 240) mukaan marginaalin edustajalla lähtökohtaisesti suppeammat kuin etuoikeutetussa asemassa olevalla miehellä.

Tässä on havaittavissa piirteitä Bridgesin ja Pascoen (2014) hybridimaskuliinisuuksista, jossa toiminta voi päällepäin vaikuttaa muiden rakennusmiesten sallivammalta

osallistamiselta kasvisruoan syömiseen. Toisaalta kasvisruokaa (materiaalielementti) on laajemmin ja helpommin saatavilla yliopiston lounasravintoloissa verrattuna moniin työläisten lounasravintoloihin tai omiin eväisiin, joiden tekeminen vaatii myös osaamiselementtiä. Kuten aiemmin Graham ja Marvin (2001) esittivät urbaanien verkostojen kehittyneen entistä eksklusiivisemmiksi materiaalin suhteen, etuoikeutetuille miehille uuden käytännön toteuttaminen on helpompaa kuin heikommassa asemassa oleville, joilla ei välttämättä ole esimerkiksi asuinpaikkansa tai tulotasonsa puolesta edes mahdollisuutta vaivattomien lihaa korvaavien tuotteiden käyttöön.

6.2.2 Juhlana, sukulaisten luona ja muissa erityistapauksissa liharuokaa

Rajaveto ideologisen tai periaatteellisen valinnan sekä rationaalisenakin pidettävän ympäristöön ja omaan terveyteen liittyvän valinnan välillä näkyy muun muassa siinä, ettei läheisiä ihmisiä haluttu moralisoida tai käännäyttää. Esimerkiksi vanhempien tai muiden sukulaisten luona oli usein tarjolla liharuokaa, eikä siihen oltu halukkaita puuttumaan. Tämä näkyy myös niin, että arkena syödään kasvispainotteisesti, kun taas juhlana tai muissa erityistapauksissa voidaan syödä liharuokaa. Fleksaus siis mahdollisti sen, ettei lihansyöntiä tarvinnut kyseenalaistaa läheisten kesken, eikä näin ollen tarvinnut ottaa riskiä ideologisesta leimautumisesta.

Ei ne niinku mua varten ala sillai tekemään, enkä mä sitä kyl vaadikaan. (N8)

Mä olin vierailemassa isän luona, niin isäni oli tehnyt uunissa kanaa, niin söin sitä. (N7)

Perheessä on pienestä asti kyllä ollu aina [liharuokaa] ja äiti tekee vieläki, vaikka sille sanoo, että en syö, ei se jotenki, se on vaikee muistaa. (N5)

Jos joku muu laittaa ruokaa ja, ei oo ehtiny varautua, ja myös jos on joku tilanne et olis menemässä vaikka roskiin jotain liharuokaa, jos mä en syö sitä, niin sit mä voisin syödä [lihaa]. (N2)

Läheisten luona syömisessä korostui se, että ruoka oltiin jo valmistettu, eikä siihen oltu pystytty vaikuttamaan sillä hetkellä. Silloin ei myöskään kehdattu joko kieltäytyä tai haluttu ryhtyä muuten hankalaksi. Perheen ja läheisten luona syömisestä lisäksi liharuokaa syötiin muun muassa ulkona ravintolassa, baarin jälkeen grillillä ja kavereiden kesken. Tällöin kyse oli enemmän omasta valinnasta, johon voi tuki kohdistua eritasoista sosiaalista painetta riippuen siitä, mistä ryhmästä on kyse ja kuinka normaalina kasvissyöntiä pidetään tässä ryhmässä. Vaikka kavereiden kesken oli valittu liharuokaa

muiden mukana, korostivat miehet tehneensä oman itsenäisen valinnan. Yksi mies myönsi, että työkavereiden ruokavalinta saattoi luoda ryhmäpaineen, jolloin hänkin valitsi liharuoan. Toisaalta kaksi miestä painottivat valinneensa myös kasvisruokia lihaa syövien kavereidensa kanssa, eivätkä he kokeneet tässä ongelmaa.

*Ei kyl ne on ihan täys lihansyöjii ne muut, mut täs samas porukas mä oon myös syöny kasvisruokaa, et se ei nyt vaikuttanu siihen [...] Nyt lähinnä ehkä vaikutti se ravintola, mihin mentiin, että **tiesin et se on hyvä** se kebab, mutta kyl mä pitkään mietin et otanks mä sen jonku kasvispizzan, mozzarellapizzan mutta [...] Kyl se oli varmaan se **nostalgia** et mä tiesin et se on hyvä (N4)*

H: Missä tilanteissa sä korvaat sen lihan jollain kasvisruoalla?

*N7: [...] jos siellä suinkin vaan on semmonen kasvisvaihtoehto, jonka mä nään, että nyt olis hyvä ottaa toi lihan sijaan, ja et se **vaikuttaa yhtään houkuttelevalta**, nii silloin...*

[...]

H: Missä tilanteissa sä syöt sit lihaa?

N7: Sillon, kun esimerkiksi lounaalla vaikka lihavaihtoehto näyttää tosi hyvän makuselta...

Kuten yllä käy ilmi, kasvisruokatarjonnan laadulla ja koetulla herkullisuudella on suuri vaikutus. Jos porukalla päädytään ravintolaan, missä kasvisvaihtoehdot eivät vaikuta herkullisilta, päädytään mieluummin valitsemaan liharuokaa. Tai jos tiedetään entuudestaan, että jokin liharuoka on erityisen hyvä, ei viitsitä ottaa riskiä mahdollisesti huonommasta kasvisruoasta. Herkuttelun lisäksi haastateltavan kuvaama nostalgia mainitaan myös Locherin ja muiden (2005, 289) käyttämän lohturuoan käsitteen yhteydessä. Kaksi miestä olivat havahtuneet erityisesti ulkomailla matkustaessaan, kuinka vaihtoehtojen suppeus ja huono laatu olivat lopulta johtaneet siihen, ettei kasvisruokaa ollut järkevää syödä.

Se tais olla tosiaan toissa vuoden isänpäivänä söin ravintolassa jänispaistin [...] Oli tosi huono menyy kasvispuolella niin ajattelin et nyt ravintolassa ollaan niin, ehkä jänis on siinä rajalla että, voi sen syödä. (N1)

Ainoo mis mä yleensä siis syön, saatan syödä jonkun hampurilaisen, on yleensä baarin jälkeen semmonen helppo ratkasu [...] se on se yleisin ja sitte, tänään jos mä oon mummolla ja se joskus nyt onnistuu tekee jotain [liharuokaa] mitä mä sit... Kyl mä sen syön sit pois alta [...] ei niitä tuu hirveen montaa kyl semmosta tilannetta mut kyl mä sit syön, tai sit ulkomailla jos on semmonen et ei siel selkeesti oo muuta vaihtoehtoa paremmin. (N5)

Vastaavista tuloksista kirjoittavat Mäkelä ja Niva (2016). Heidän mukaansa Suomessa lihalla on vahva kulttuurinen merkitys sosiaalisissa tilanteissa, kuten päivälliskutsuissa ja

ravintoloissa: yli puolet suomalaisista sanoo tilaavansa ravintolassa mieluiten liharuokaa ja kaksi kolmesta tarjoaa vierailleen mielellään liharuokaa (mts. 23). Tämä näkyy selvästi aineistossa sukulaisten luona liharuoan syömisenä.

7. Tarkastelu ja johtopäätökset

Tämän pro gradu –tutkielman tavoitteena oli lisätä tietoutta miesten fleksauksen käytännöistä sekä siitä, miten maskuliinisuuden toteuttaminen näyttäytyy siinä. Vastaan päätutkimuskysymykseen selvittämällä tarkemmin, minkälaisia merkityksiä miehet antavat fleksaukselle sekä minkälaisissa tilanteissa miehet päätyvät syömään kasvis- ja toisaalta liharuokaa. Tämä luku rakentuu siten, että ensin vedän yhteen tutkielman päätulokset vastaamalla alatutkimuskysymyksiin ja päätutkimuskysymykseen (7.1), jonka jälkeen seuraa tulosten laajempi pohdinta suhteessa teoriaan (7.2). Lopuksi käydään läpi tutkielman rajoitukset sekä jatkotutkimusehdotukset (7.3).

Tutkielman viitekehyksenä käytetyt Connellin ja Messerschmidtin (2005) hegemonisen maskuliinisuuden teoria sekä Shoven ja muiden (2012) käytäntöjen teoria antoivat tutkielmalle tuoreen näkökulman tarkastella maskuliinisuuden toteuttamista syömisessä käytännössä. Bridgesin ja Pascoen (2014) hybridimaskuliinisuuden käsite jalosti analyysiä syvemmälle maskuliinisuuden toteuttamisen valtautuvuuteen. Shoven ja muiden (2012) käytäntöjen teoria antaa analyysille käsitteellisen rungon tarkastella fleksausta syömisessä käytäntönä, joka muodostuu merkityselementistä, materiaaalelementistä ja kompetenssi-elementistä. Hermeneuttinen tutkimusmenetelmä puolestaan ohjasi analyysiä erityisesti käytäntöjen teorian merkityselementtiin, mikä tuki hyvin viitekehyksen maskuliinisuus- ulottuvuuden tarkastelua.

7.1 Tutkimuksen yhteenveto

Miehet antoivat kasvisruoan syömiselle sivistyneisyyden, vastuullisuuden, reiluuden ja jopa miehisyyden merkityksiä. Lihaan yhdistettiin silti vahvasti miehisyyden, proteiini- rikkauden, kylläisyyden, ravitsevuuden, lihasten kasvattamisen sekä palkintoruoan merkityksiä. Nämä liharuokaan liitettävät merkitykset realisoituivat liharuoan syömisestä esimerkiksi kovassa nälässä, kuntosalin jälkeen ja juhlatilanteissa. Tällöin kasvisruokaa pidettiin helposti riittämättömänä määrältään, proteiinipitoisuudeltaan tai muuten liian arkisena. Opiskelijaravintoloissa tämä voi tarkoittaa materiaaalelementin suhteen liian pieniä annosrajoituksia kasvisruoissa tai kasvisruoan alhaista proteiinipitoisuutta, mikä entisestään vahvistaa ja pitää yllä kasvisruokaan liitettäviä keveyden ja riittämättömyyden merkityksiä. Nämä mielikuvat voivat olla ennakkoluulojen värittämiä ja perättömiä:

esimerkiksi uunimakkarat saattaa sisältää lopulta vähemmän proteiinia kuin jokin papuruoka.

Tutkielman keskeinen tulos on se, että fleksaus näyttäytyy joustavana maskuliinisuuden toteuttamisen strategiana. Tällä tarkoitan, että fleksaus mahdollistaa joustavan tavan toteuttaa miehisyyttä erilaisissa syömisen käytännön konteksteissa. Kasvispainotteisesti syövä fleksaaja sallii hyvällä omallatunnolla itselleen liharuoan syömisen juhvana, sukulaisten luona tai muissa erityistilanteissa, kun taas kasvissyönti painottuu arkeen, kuten kotona ja opiskelijaravintoloissa syömiseen. Yliopisto-ympäristössä hegemoniseen maskuliinisuuteen sopii miesten kasvissyöminen, kun taas konservatiivisemmissä ympäristöissä se ei välttämättä sovi. Kasvissyönti ei tee miehistä vähemmän miehiä yliopistolla tai kotona. Toisaalta tilanteissa, joissa vallitsee konservatiivisempi mieskuva, miehisuus voi horjua, ja sitä voi joutua puolustamaan.

Toisin kuin tiukasti ruokavaliossaan tavallisesti pitäytyvä kasvissyöjä tai vegaani, fleksaaja voi päättää tilanteen mukaan, onko kasvisruoan syöminen omaa valta-asemaa tai maskuliinista omakuvaa tukeva valinta vai joutuisiko tilanteessa ottamaan vastaan särön maskuliinisuuteensa ja puolustamaan miehisyyttään (ks. Kaljonen ym. 2019). Tässä voi olla mielenkiintoinen ero sukupuolten välillä liittyen Vandellon ja muiden (2008) havaintoon siitä, että miehuus on paljon hauraampaa ja vaatii jatkuvaa todistelua, toisin kuin naiseus. Esimerkiksi erään miehen sisko oli alkanut vaatia lukioikäisenä kasvisruokaa, mikä oli johtanut koko perheessä kasvissyönnin lisääntymiseen. Tällainen toiminta voi olla vaikeampaa miehelle, jonka tulee jatkuvasti todistella miehuuttaan, koska riskinä on joutua leimatuksi esimerkiksi epämaskuliiniseksi vegaaniksi (ks. Ruby & Heine 2011, 450). Tällä tavalla hegemonisen maskuliinisuuden varjeleminen on läsnä miesten elämässä.

Yliopiston akateemisessa ympäristössä käsitys maskuliinisuudesta näyttäisi olevan laajentunut koskemaan terveellistä ja monipuolista ruokailua, mikä on myös miehille itselleen eduksi. Tällaisessa ympäristössä miehisyyden toteuttaminen on laaja-alaisempaa, ja miehet voivat olla joustavammin miehiä verrattuna sellaisiin sosiaalisiin ympäristöihin, joissa vallitsee perinteisempi mieskuva. Joustava vaihtelu kasvisruokien ja liharuokien syömisen välillä mahdollistaa hegemonisen maskuliinisuuden toteuttamisen useissa erilaisissa sosiaalisissa konteksteissa, eikä siten juuri näyttäydy miehille riskinä tulla leimatuksi epämaskuliiniseksi.

Vaikuttaisi siltä, että yhdessä yliopiston salliva ja liberaali ilmapiiri sekä laadukkaat ja hyvin tarjolla olevat opiskelijaravintoloiden kasvisruoat antavat fleksaukselle myönteisiä merkityksiä, kuten sivistyneisyyden, vastuullisuuden, terveellisuuden ja jopa miehisyyden merkityksiä. Nämä fleksaukseen liitettävät merkitykset voidaan nähdä olevan linjassa myös korkeakoulutukseen liitettävien merkitysten, kuten intellektuaalisuuden, itsensä tuntemisen ja kehittämisen, maailmasta paremman paikan tekemisen sekä oppimisen kanssa (Henderson-King & Smith 2006, 211). Tässä näkyy kahden yhdistelmä-käytännön – yliopistossa opiskelun sekä fleksauksen – merkityselementtien päällekkäisyys opiskelijaravintolassa syödessä, jolloin molemmat käytännöt vaikuttavat niihin liitettäviin merkityksiin (ks. Shove ym. 2012, 37).

Parisuhteessa olevat miehet hyötyivät puolisoiltaan opitusta reseptiikasta, ja kasvisruokaa tehtiin yhdessä. Tyttöystävä – nykyinen tai edellinen – oli monella miehellä vaikuttanut kasvissyönnin aloittamiseen tai sen jatkamiseen. Schafer ja muut (1999, 794) ovat tehneet vastaavia havaintoja naisten vaikutusvallasta miesten ruokavalion suhteen. Haastateltavat toivat esiin käsityksen, jonka mukaan naiset arvostavat miehen myönteistä asennetta kasvisruokaa kohtaan. Naisten hyväksynnällä näytti siis olevan vaikutusta miesten maskuliinisuuden toteuttamiseen ruokailukäytännöissä.

Nämä kasvissyönnille annettavat myönteiset merkitykset sekä muut kasvisruokailua tukevat rakenteet, kuten läheisen sosiaalisen viiteryhmän antama tuki ja hyvä kasvisruoka-tarjonta yleisestikin urbaanissa Helsingissä, näyttäisivät johtavan siihen, etteivät miehet kokeneet kasvissyönnin olevan mitenkään sukupuolikysymys tai liittyvän heidän miehisyyteensä tässä kontekstissa. Vasta poistuttaessa yliopistoympäristöstä konservatiivisempaan ympäristöön, jossa vallitsi ahtaampi käsitys miehisyydestä, sukupuoliulottuvuus tuli näkyväksi. Esimerkiksi rakennustyömaalla kasvisruoan valitseminen aiheutti naureskulua ja naljailua. Tällainen omasta paikallisesta käsityksestä poikkeava hegemoninen maskuliinisuus, johon kasvisruoka ei siis sopinut, aiheutti miehissä huvittuneisuutta ja hämmästyä.

Alaluvussa 6.1.1 kuvasin haastateltavien ideologisuuden vieroksumista. Miehet eivät halunneet leimautua periaatteellisiksi, ”ideologiaan hurahtaneiksi ituhipeiksi”. Ilmeisesti vegaaneihin ja kasvissyöjiin liitettävä ideologisuus, periaatteellisuus sekä muiden moralisointi tai käännästyminen koettiin asioiksi, joihin ei haluttu identifioitua. Lihan sulkeminen kokonaan pois ruokavaliosta saattoi näyttäytyä miehille tunnepitoisena, ja siksi epärationaalisenä ja epämiehekkäänä toimintana. Ympäristön tai oman terveyden

kannalta satunnainen lihansyönti voi näyttäytyä täyskieltäytymistä rationaalisempana, ja siksi hyväksyttävämpänä.

Fleksauksessa viimekätinen päätös, mitä syödään, valitaan ”lennossa” tilanteen mukaan siten, mikä on juuri siinä hetkessä itselle luontevin valinta. Joillakin miehillä kasvisruoan valinta oli tilanteessa kuin tilanteessa luonteva valinta toteuttaa miehisyyttään, toisilla taas miehisyyden malli tarkoitti enemmän sitä, että sopeudutaan kulloiseenkin tilanteeseen parhaiten sopivalla tavalla ryhmästä erottumista ja kielteistä huomiota vältellen. Toiset ovat uskaliaampia toiminnallaan kyseenalaistamaan perinteistä hegemoniaa kuin toiset. Kuten Bridges ja Pascoe (2014) ovat todenneet, miehet saattavat näyttäytyä ulospäin käytökseltään ja toiminnaltaan hegemonian vastaiselta, mutta tilanteen vaatiessa he toimivatkin hegemonian mukaisesti vahvistaen valta-asemaansa.

7.2 Tulosten pohdinta ja johtopäätökset

Etuoikeutettu maskuliinisuuden toteuttaminen

Hegemonisen maskuliinisuuden teorian (Connell & Messerschmidt 2005) näkökulmasta fleksaus näyttäytyy joustavana strategiana toteuttaa maskuliinisuutta ruokailukäytännöissä. Yliopiston liberaalissa ja tiedostavassa ympäristössä voi olla jopa miehekkäämpää ja edistyksellisempää syödä kasvisruokaa ja vähentää lihansyöntiä kuin se, ettei vähentäisi ja olisi pohtinut asiaa. Toisaalta fleksauksen käytäntö mahdollistaa lihan satunnaisen syömisen kylässä käydessä tai miesten kesken grillillä baari-illan jälkeen ilman, että miehet kokevat maskuliinisuutensa olevan uhattuna (ks. Vandello 2008). Esimerkiksi Kaljosen ja muiden (2019, 369–370) tutkimuksessa maaseutukoulun pojat reagoivat kasvisruokaan juuri puolustamalla heidän oikeuttaan olla lihansyöjiä, ehkä myös maskuliinisuuttaan.

Tulokseni tukevat Bridgesin ja Pascoen (2014) näkemystä hybridimaskuliinisuuksista, missä hegemonista maskuliinisuutta disruptiiva käytös saattaa päällepäin näyttäytyä Andersonin (2005; 2008) esittämän mukaisena sallivampana miehuuden toteuttamisen tapana, muttei tarkemmin tarkasteltuna olekaan sitä. Toisin sanoen miesten fleksaus vaikuttaisi kyseenalaistavan perinteiseen hegemoniseen maskuliinisuuteen kuuluvaa lihansyöntiä vain näennäisesti: Miehet poikkesivat lihansyönnistä lähinnä sellaisissa konteksteissa, joissa se oli jo muutenkin hyväksyttävää – kotona ja opiskelijaravintoloissa. Muissa, mahdollisesti konservatiivisemmän mieskuvan konteksteissa, kuten juhlistaessa

jotain tai sukulaisten kanssa ruokaillessa, miehet pyrkivät välttämään leimautumista ideologisista tai muista periaatteellisista syistä kasvisruokaa syöviksi miehiksi, kuten vegaaneiksi tai kasvissyöjiksi. Tämä voisi selittyä esimerkiksi sillä, että lihasta kieltäytyvät mielletään juurikin periaatteellisemmiksi ja vähemmän maskuliinisiksi kuin sekasyöjät (Ruby & Heine 2011, 450).

Käytännössä tämä näkyi esimerkiksi niin, ettei oma kasvisruoan valinta mennyt muiden ihmisten ruokapreferenssien edelle: vanhempien luona tai sukulaisten kanssa mökillä ei pyritty aktiivisesti muuttamaan totuttuja ruokailutapoja, vaan sopeuduttiin vallitsevan hegemonian mukaisesti syömään muiden mukana liharuokaa. Leimautumista vältettiin myös siten, ettei tuttuja tai läheisiä yritetty ”käännyttää”, eikä heitä haluttu syyllistää tai moralisoida lihansyönnistä. Eräs haastateltavista huomauttikin, että lihansyönnin vähentämisestä puhuminen on tunteita herättävä aihe ja pelkän aiheen esiinnostaminen tulkittiin helposti syyllistäväksi puheeksi, vaikkei se olisi tarkoituskaan. Siten miehet pitivät lihansyönnin vähentämistä ennen muuta omana asiana.

Myös Mycek (2018, 241) sekä Munsch ja Gruys (2018, 389) ovat saaneet vastaavia tuloksia miesten osallistumisesta hybridimaskuliinisuuteen, jossa kyseenalaistetaan pinnallisesti kapea käsitys hegemonisesta maskuliinisuudesta, muttei mennä toiminnassa riittävän pitkälle haastaakseen sukupuolten välistä eriarvoisuutta. Miesten fleksauksen kontekstissa tämä tarkoittaa sitä, että lihan vähentäminen oli myös tapa erottautua alemmista sosiaaliluokista, jotka syövät paljon lihaa. Miehet kokivat, että kaikkien kuuluisi vähentää lihansyöntiä, ja yliopistoympäristössä lihansyönti suurissa määrissä nähtiin ”junttina”. Silti konservatiivisemman mieskuvan ympäristöissä miehet eivät olleet valmiita kyseenalaistamaan lihan ja maskuliinisuuden linkkiä. Tällainen toiminta ylläpitää lihan statusta miesten ruokana, jolloin näissä ympäristöissä elävät miehet eivät altistu toisenlaisille maskuliinisuuskäsityksille. Tämän voidaan nähdä pitävän yllä esimerkiksi terveyseroja korkeasti koulutettujen sekä matalammin koulutettujen välillä. Aineistoni miehet eivät näkemykseni mukaan tiedostaneet toimintaansa mahdollisena oman etuoikeutetun valta-aseman vahvistamisena.

Kasvissyönnin valtavirtaistaminen

Stereotyyppinen maskuliinisuuden ideologia toimii esteenä miesten lihan vähentämiselle, eikä tätä yhteyttä tule väheksyä tai unohtaa. Lihansyönnillä vastataan sukupuoliodotuksiin,

joiden mukaisesti mies haluaa näyttää maskuliiniselta ja tuntee itsensä ”*tosimieheksi*”. (Kildal & Syse 2017, 76; Rothgerber 2013, 372)

Kasvissyönnin yleistymiseksi miesten keskuudessa, kasvissyömiseen ja kasvisruokamateriaaliin liitettävien merkitysten tulisi muuttua hyväksyttäväksi osaksi maskuliinisuuden toteuttamista myös sellaisissa konteksteissa, joissa vallitsee konservatiivisempi mieskuva. Aiempien tutkimusten mukaan haasteeksi voi muodostua miesten tarve puolustaa maskuliinisuuttaan ja oikeuttaan syödä lihaa. Kasvisruokaa pitäisi pystyä syömään ja valmistamaan miehekkäästi ja materiaalin tulisi vedota miehiin. Kasvipohjaisten tuotteiden pakkauksen, tarinan ja brändin tulee puhutella nimenomaan miehiä. Aineistoni miehiin vetosi kasvisruoassa muun muassa herkullisuuden, terveellisyyden, sivistyneisyyden, reiluuden, ympäristöystävällisyyden ja monipuolisuuden merkitykset. Nämä tulokset kuvastavat kuitenkin vain korkeasti koulutettujen miesten näkemyksiä kasvisruoasta, eivätkä ne todennäköisesti päde samalla tavalla muissa ympäristöissä. Esimerkiksi Mycek (2018, 242) toteaa, että vähemmän etuoikeutetussa luokka-asemassa olevat miehet voivat kohdata hyvin erilaisia sosiaalisia haasteita kasvissyönnin suhteen.

Joko vallitsevan hegemonian tulisi muuttua paikallisilla tasoilla sekä alueellisella tasolla valtakunnallisesti niin, että kasvissyönti nähtäisiin hyväksyttävänä miehille, tai vastaavasti kasvissyömiseen liitettävien merkitysten muuttua hyväksyttäväksi perinteisempien hegemonisen maskuliinisuuden käsitysten kanssa. Vaikutus toimii molempiin suuntiin, kuten Shove ja muut (2012, 36–37) havainnollistavat esimerkillään maskuliinisuudesta: kun miehiset miehet toteuttavat jotain käytäntöä, muuttaa se samalla käytäntöön liitettäviä merkityksiä (nähdään miehekkäänä), mutta samalla se muokkaa itse maskuliinisuutta, minkälaista toimintaa siihen on normaalia yhdistää.

Schösler ja muut (2015) ovat puhuneet asteittaisesta muutoksesta kasvissyönnin lisäämiseksi, että uskottavin tai potentiaalisin tapa lisätä kasvissyöntiä ei kyseenalaistaisi vahvoja rakenteita – tässä tapauksessa maskuliiniseen ideologiaan liittyviä. Tämä liittyy läheisesti Shoven ja muiden (2012) esittelemään käytäntöjen sekä käytäntöjen elementtien polkuriippuvuuteen. Muutoksessa tulee siis ottaa huomioon syömisen käytännön historiallinen rakentuminen, ja miten fleksauksen käytäntö (ja sen muodostavat elementit) asettuu syömiseen liitettäviin muihin käytäntöihin sekä niihin liitettäviin merkityksiin. Kuten Shove ja muut (2012, 57) totesivat aiemmin luvussa 3.3, merkitykset voivat muuttua sekä levitä nopeasti ja kauas, kun taas uuden oppiminen voi viedä aikaa. Tässä mielessä

kasvisruokaan liitettävien merkitysten muuttaminen perinteisemmän maskuliinisuuskäsityksen konteksteissa hyväksyttävämmiksi voisi olla tehokas keino lisätä kasvissyöntiä miesten keskuudessa. Merkityksiä voisi muuttaa esimerkiksi tuomalla herkullisia, täyttäviä ja proteiinipitoisia kasvisruokia liharuoan rinnalle vapaavalintaiseksi joukkoruokailussa tai lisäämällä kasvissyönnistä puhuvien, alueellisella tasolla merkittävien miehisten roolimallien näkyvyyttä mediassa (ks. Connell & Messerschmidt 2005; Donaldson 1993). Näin valtavaan muutokseen tarvitaan yksityistä, julkista sekä kolmatta sektoria.

Lihansyönnistä syyllistämisen ongelma

Aineistostani nousi esiin näkemys, jonka mukaan miesten syyllistäminen lihansyönnistä ei edistäisi lihansyönnin vähentämistä. Myös Kildal ja Syse (2017, 76) on tehnyt vastaavan havainnon, ettei syyllistämällä saataisi miehiä mukaan muutokseen vähentämään lihankulutustaan. Yksi haastateltavista totesi, että lihansyönnistä syyllistämisen sijaan tulisi keskittyä lihan vähentämisestä seuraaviin myönteisiin puoliin. Miehiin vetoavia seikkoja voisivat olla aineiston perusteella esimerkiksi terveellisempi, maukkaampi sekä monipuolisempi ruokavalio. Nämä ovat myös asioita, jotka parantaisivat miesten elämänlaatua. Toisaalta aineistosta nousi esiin myös näkemys, jonka mukaan lihansyönnistä pitäisi tehdä ”*junttia*” tai epämaskuliinista. Ottaen huomioon ihmisten erilaiset lähtökohdat vähentää lihaa, syyllistämisestä muodostuu mielenkiintoinen luokkakysymys.

Lihan syömisen käytännön historiallinen polkuriippuvuus (Shove ym. 2012) on otettava vakavasti, koska miehet oppivat kotonaan ja koulussa sen, mikä on normaalia ruokaa ja jatkavat näiden opittujen käytäntöjen toistamista omassa elämässään. Näistä opituista käytännöistä voi olla vaikea siirtyä kasvispainotteisempaan syömiseen, varsinkin jos lähipiiri ei ole tukemassa tätä aloitetta ja muutosta. Yliopistoympäristössä kasvissyöntiin liitettävät merkitykset ja laajasti saatavilla oleva materiaali tekevät fleksauksesta hyväksyttävää ja helppoa miehille, mutta tällaiset fleksausta tukevat rakenteet rajoittuvat lähinnä korkeasti koulutettujen sekä urbaaneilla alueilla asuvien etuoikeudeksi (ks. Graham & Marvin 2001). Fleksaajamiesten valitessa liharuokaa tilanteissa, joissa paikallinen käsitys hegemonisesta maskuliinisuudesta ei suosi kasvisruoan valintaa, voi ylläpitää tai jopa vahvistaa lihan ja maskuliinisuuden välistä linkkiä näissä konteksteissa.

Fleksaus voidaan nähdä korkeasti koulutettujen ja keskiluokan tapana erottautua muista luokista. Toisaalta matalammat luokat ovat aikaisemminkin historiassa pyrkineet

jäljittämään korkeampia luokkia ruokailukäytännöissään (esim. Bourdieu 1984). Aineistoni mukaan lihan syöminen suurissa määrissä leimattiin sivistymättömäksi. Lihansyönnistä saattaakin kehittyä tulevaisuudessa tupakoinnin stigmatisointiin verrattavissa oleva asia, mikä voi sekä vähentää lihankulutusta valtakunnallisella tasolla, että kasvattaa entisestään korkeasti koulutettujen ja matalammin koulutettujen välisiä terveyseroja (ks. Graham 2012). Erot näiden väestöryhmien välillä ovat jo tätä päivää, kuten kansallisessa Finravinto -tutkimuksessa on todettu: *”Korkeimmin koulutetut syövät punaista lihaa ja liha-valmisteita vähemmän muihin koulutusryhmiin verrattuna”* (Raulio ym. 2016).

Monet, myös lihankulutukseen yhdistettävät, terveysriskit ovat ylliedustettuina matalammin koulutetussa väestössä, eikä lihansyönnin stigmatisointi välttämättä edistä heidän asemaansa. Tupakoinnin tapauksessa Graham (2012, 95) esittää, että julkisen vallan toimien tulisi keskittyä ensisijaisesti näiden ihmisten kokonaisvaltaisten olojen parantamiseen, pelkkään käyttäytymiseen keskittyvien toimien sijaan. Tämä tarkoittaa huomion keskittämistä sosiaalisen eriarvoisuuden vähentämiseen (mts. 95). Esimerkiksi ilmainen kouluruokailu on instituutio, joka lävistää koko yhteiskunnan. Kasvisruokien lisääminen kouluissa julkisen vallan tukemana toisi materiaalia tutustuttavaksi tasapuolisesti kaikkien sosiaaliluokkien saataville. Ja mikä tärkeintä, se normalisoisi kasvissyöntiin liitettäviä merkityksiä.

Sosiaalisen epänormalisoinnin strategiat, kuten tämän tutkielman tapauksessa lihansyönnin stigmatisointi esimerkiksi *”juntiksi”* toiminnaksi, saattavat vain pahentaa jo valmiiksi epäedullisessa asemassa olevien miesten tilannetta ja ruokkia näitä epäterveellisiä elämäntapoja (ks. Antin, Annechino, Hunt, Lipperman-Kreda & Young 2017, 451). Toisaalta Bridges ja Pascoe (2014) esittävät, että hybridimaskuliinisuus on oikeastaan juuri tätä – oman valta-aseman vahvistamista marginaalisempien ryhmien kustannuksella.

7.3 Rajoitukset ja jatkotutkimusaiheet

Rajoitukset

Eskola ja Suoranta (2001, 213) viittaavat sisäisellä validiteetilla tutkimuksen teoreettisten ja käsitteellisten määrittelyjen sopusointuun. Tämän tutkimuksen viitekehyksessä käytetty käytäntöjen teoria sekä sukupuolentutkimuksessa yleinen tapa tarkastella maskuliinisuutta

sen toteuttamisen kautta sopivat ontologisesti hyvin yhteen. Kuten Nicolini (2017, 26) toteaa, käytäntöjä tutkittaessa lähestymistavan tulee olla koherentti eli lähtökohta siitä, millainen maailma on ja miten asioita tutkitaan, tulee sopia yhteen. Toisaalta fleksauksen käytäntöä tarkasteltaessa voi olla vaikeaa erottaa, onko kyse ensisijaisesti luokkaan, etnisyyteen vai seksuaalisuuteen liittyvästä toiminnasta. Tämä voi Sobalin (2005, 151) mukaan haitata yleistettävyyttä ja siten lisätä epävarmuutta tutkimuksen johtopäätöksiin liittyen: esimerkiksi mikä on juuri maskuliinisuuden toteuttamisen merkittävyys fleksauksessa suhteessa sosiaalisen luokan merkittävyyteen.

Fleksaus on tutkimuskirjallisuudessa uudehko käsite, eikä sitä olla aiemmin kuvattu käytäntönä. Fleksauksen käytännössä käsitteelliseksi ongelmaksi muodostuu hieman vastaava seikka kuin Jauhon, Mäkelän ja Nivan (2016, 13) tutkimassa painonhallinnan käytännössä: sitä ei välttämättä pystytä todentamaan juuri fleksaukseksi havainnoidessa syömisestä suoritusta. Mutta kuten painonhallinnan käytäntö, myös fleksaus koostuu erillisistä käytännöistä (kasvissyönti ja lihansyönti), joita on helppo havainnoida. Siten fleksaus muodostaakin hyvän esimerkin yhdistelmäkäytännöstä, joka yhdistelee muita käytäntöjä, ja joita ilman se ei olisi ymmärrettävissä (mts. 13). Tässä tutkielmassa fleksauksen käytännön jakautuminen analyysissä arkisyömiseen ja erityisempiin tilanteisiin ei ole todennettavissa havainnoimalla suoritusta. Toisaalta käytäntöjen teoria ei ollut tutkimuskysymysten suhteen keskeisin teoria, vaan sen tehtävänä oli ensisijaisesti antaa käsitteellinen runko työlle.

Koska laadullisessa tutkimuksessa ei tehdä yleistyksiä suoraan aineistosta vaan siitä tehdyistä tulkinnoista, yleistettävyyden kriteeriksi nousee Sulkusen (1990, 272–273) mukaan niin sanottu järkevä aineiston kokoaminen. Sulkunen viittaa tällä seuraaviin kolmeen kriteeriin haastateltavia valittaessa: 1) haastateltavilla tulisi olla suhteellisen samanlainen sen hetkinen kokemusmaailma, 2) heillä tulisi olla tutkimusongelmasta tekijän tietoa sekä 3) heidän tulisi olla kiinnostuneita itse tutkimuksesta (Eskola & Suoranta 2001, 66). Tämän tutkimuksen haastateltavat edustivat suhteellisen samanlaista kokemusmaailmaa olemalla kaikki yliopisto-opiskelijoita isoista urbaaneista kaupungeista. Jokaisella heistä oli oma kokemuksensa fleksaamisesta, ja heidän kiinnostuksensa tutkimusta kohtaan ilmeni muutamassa haastattelussa kommentoimalla tutkimuksen aihetta tärkeäksi. Kiinnostuneisuus tutkimusta kohtaan ilmeni myös siten, että haastateltavia oli vaivaton saada värvättyä yliopiston auloista ja käytäviltä.

Vaikka tutkittavat edustivat hyvin samanlaista kokemusmaailmaa elinympäristöltään, olivat he silti kovin erilaisissa vaiheissa fleksauksen käytännön suorittamisessa. Osa oli vähentänyt lihaa jo melkein 10 vuotta, kun taas yksi haastateltavista vain muutaman kuukauden. Tutkittaessa käsitettä, joka ei ole tarkkarajainen, asettaa haasteita tutkimuksen validiteetille: mitä lopulta tutkittiin ja mistä kohderyhmästä tutkimus lopulta lisää tietoutta. Esimerkiksi rajaus, jossa ihmiset syövät alle neljä kertaa lihaa viikossa tai jotka eivät syö lihaa lainkaan, on huomattavasti selvempi rajaus kohderyhmästä kuin lihan vähentäminen. Toisaalta, kuten aiemmin olen todennut, käsitteen haastavuus ei ole itsessään syy jättää tutkimatta fleksauksen ilmiötä, joka saattaa kuvastaa monimutkaista todellisuutta paremmin kuin absoluuttiset määritelmät. Tutkimuksen tuloksia voidaan yleistää lihansyöntiään vähentäneisiin korkeasti koulutettuihin miehiin, jotka asuvat urbaaneilla alueilla. Toisaalta heidän kauttaan tavoitetaan myös ikkuna paljon laajempaan, heitä ympäröivään maailmaan.

Huomioimalla edellä mainitut rajoitukset kohderyhmää voisi rajata tarkemmin esimerkiksi fleksauksen käytännön ajallisen kehityksen suhteen. Tulevissa tutkimuksissa voitaisiin keskittyä vasta muutaman kuukauden lihaa vähentäneiden tutkimiseen tai johonkin muuhun, kokemustaustaltaan yhtenäisempään kohderyhmään. Näin saataisiin lisättyä tietoutta fleksauksen käytännön kehityskulusta: johtaako fleksaus pidemmällä aikavälillä lihan vähentämiseen entisestään vai miten käytäntö kehittyy.

Jatkotutkimusehdotukset

Tämän tutkimuksen empiirinen osio käsittelee ihmisiä, jotka valmistuvat yliopistosta, ja joita voidaan pitää sosioekonomiselta taustaltaan yhteiskunnassamme hyväosaisina ihmisinä. Kuten Helsingin Sanomien artikkelista, *Helsinki syö ja juo täysin eri tavalla kuin muu Suomi...*, käy ilmi, aineistoni miehet elävät pääkaupunkiseudulla eräänlaisessa kasvisruoan kuplassa (Laitinen & Vuorio 2019). Siten fleksaaminen yliopistossa opiskelevalle miehelle on näiden ympäröivien rakenteiden puolesta helpompaa kuin pienemmissä kaupungeissa tai maaseudulla asuville miehille. Tämä voi päteä myös matalammin koulutettujen keskuudessa, missä lähipiiri ei välttämättä kannusta samalla tavalla kasvissyöntiin kuin aineistoni miehillä on käynyt esimerkiksi opiskelijakavereidensa, puolisoidensa ja asuintovereidensa suhteen.

Muutaman miehen haastattelusta kävi ilmi, että sukupuoliulottuvuus tuli esiin vasta toisenlaisessa ympäristössä, jossa vallitseva käsitys hegemonisesta maskuliinisuudesta

poikkesi yliopistoympäristön käsityksestä. Täten kasvisruokailun valtavirtaistumisen näkökulmasta olisi erityisen mielenkiintoista tutkia heterogeenisempaa miesjoukkoa, jossa olisi myös matalasti koulutetut sekä marginaalisemmat miesryhmät edustettuina.

Vastaavaan suuntaan osoittavat tuoreimmat tutkimukset. Suurimmat ennakkoluulot kasvisruokaa kohtaan, ja ristiriidat miehisyyden toteuttamisen ja kasvisruoan syömisen välillä on aiempien tutkimusten mukaan havaittu maaseudulla ja muissa konservatiivisemmissa paikallisissa kulttuureissa (Kaljonen ym. 2019, 369–370; Nath 2011, 263; Schosler ym. 2015, 158). Mycekin (2018, 242) mukaan vähemmän etuoikeutetussa luokka-asemassa olevat miehet saattavat kohdata hyvin erilaisia sosiaalisia haasteita valitessaan syödä kasvispainotteisesti tai ylipäänsä syödessään kasvisruokaa. Hän esittääkin jatkotutkimusehdotukseksi tutkia etnisesti monipuolisemmalla otoksella erityisesti miehiä, jotka eivät ole taloudellisesti niin hyvässä asemassa (mts. 242).

Aineistosta on havaittavissa, kuinka pidempään fleksanneet miehet kertoivat syövänsä harvemmin lihaa kuin vähemmän fleksanneet. He osasivat myös mainita useampia kasviproteiineja, mikä viittaisi monipuolisempaan kasviproteiinien käyttöön ruoanlaitossa. Olisi mielenkiintoista tutkia määrällisellä aineistolla tai jonkinlaisella pitkäaikais- tutkimuksella, väheneekö lihansyönti sen mukaan, mitä pidempään on fleksannut. Esimerkiksi kompetenssin kehittyminen ajan myötä voisi johtaa monipuolisempaan kasviproteiinien käyttöön ruoanlaitossa ja siten entisestään vähentää lihansyöntiä.

Lähteet

- Adams, C. J. (1990). *The sexual politics of meat: A feminist-vegetarian critical theory*. New York: Continuum.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), pp. 179–211.
- Anderson, E. (2005). Orthodox and Inclusive Masculinity: Competing Masculinities among Heterosexual Men in a Feminized Terrain. *Sociological Perspectives*, 48(3), pp. 337–355.
- Anderson, E. (2008). Inclusive Masculinity in a Fraternal Setting. *Men and Masculinities*, 10(5), pp. 604–620.
- Anderson, E. & McGuire, R. (2010). Inclusive masculinity theory and the gendered politics of men's rugby. *Journal of Gender Studies*, 19(3), pp. 249–261.
- Annala, M. (2018). *Television elintarvikemainonta ja sukupuoli: Naiseuden ja mieheyden representaatiot 2010-luvun Suomessa*. Tampereen yliopisto. Väitöskirja.
- Antin, T. M. J., Annechino, R., Hunt, G., Lipperman-Kreda, S. & Young, M. (2017). The gendered experience of smoking stigma: Implications for tobacco control. *Critical Public Health*, 27(4), pp. 443–454.
- Baroni, L., Cenci, L., Tettamanti, M., & Berati, M. (2007). Evaluating the environmental impact of various dietary patterns combined with different food production systems. *European Journal of Clinical Nutrition*, 61(2), pp. 279–286.
- Barrena, R., & Sánchez, M. (2009). Consumption frequency and degree of abstraction. A study using the laddering technique on beef consumers. *Food Quality and Preference*, 20, pp. 144–155.
- Beardsworth, A. & Keil, T. (1992). The Vegetarian Option: Varieties, Conversions, Motives and Careers. *The Sociological Review*, 40(2), pp. 253–293.
- Beverland, M. B. (2014). Sustainable eating mainstreaming plant-based diets in developed economies. *Journal of macromarketing: examining the interactions among markets, marketing, and society*, 34(3), pp. 369–382.
- Bourdieu, P. (1977). *Outline of a theory of practice*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bourdieu, P. (1979). Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste (käänt. R. Nice). Teoksessa Counihan, C. & Van Esterik, P. (toim.) (2013), *Food and culture: A reader (3. painos)* (s. 31–39). New York: Routledge.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgement of taste*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

- Bridges, T. (2014). A Very “Gay” Straight?: Hybrid Masculinities, Sexual Aesthetics, and the Changing Relationship between Masculinity and Homophobia. *Gender & Society*, 28(1), pp. 58–82.
- Bridges, T. & Pascoe, C. J. (2014). Hybrid Masculinities: New Directions in the Sociology of Men and Masculinities. *Sociology Compass*, 8(3), pp. 246–258.
- Buerkle, C. W. (2009). Metrosexuality can Stuff it: Beef Consumption as (Heteromasculine) Fortification. *Text and Performance Quarterly*, 29(1), pp. 77–93.
- Carlsson-Kanyama, A. & González, A. D. (2009). Potential contributions of food consumption patterns to climate change. *American Journal of Clinical Nutrition*, 89, pp. 1704–1709.
- Carrigan, T., Connell, B. & Lee, J. (1985). Toward a new sociology of masculinity. *Theory and Society*, 14(5), pp. 551–604.
- Carrington, M. J., Neville, B. A. & Whitwell, G. J. (2010). Why Ethical Consumers Don’t Walk Their Talk: Towards a Framework for Understanding the Gap Between the Ethical Purchase Intentions and Actual Buying Behaviour of Ethically Minded Consumers. *Journal of Business Ethics*, 97(1), pp. 139–158.
- Cavazza, N., Guidetti, M. & Butera, F. (2015). Ingredients of gender-based stereotypes about food. Indirect influence of food type, portion size and presentation on gendered intentions to eat. *Appetite*, 91(C), pp. 266–272.
- Connell, R. W. (1987). *Gender and power: Society, the person and sexual politics*. Cambridge: Polity Press.
- Connell, R. W. (2005). *Masculinities (2. painos)*. Berkeley: University of California Press.
- Connell, R. W. & Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic Masculinity: Rethinking the Concept. *Gender and Society*, 19(6), pp. 829–859.
- Dagevos, H. & Voordouw, J. (2013). Sustainability and meat consumption: is reduction realistic? *Sustainability: Science, Practice and Policy*, 9(2), pp. 60–69.
- de Bakker, E. & Dagevos, H. (2012). Reducing Meat Consumption in Today’s Consumer Society: Questioning the Citizen-Consumer Gap. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, 25(6), pp. 877–894.
- de Beauvoir, S. (1987). *The second sex (12. painos)* (käänt. H. M. Parshley). Harmondsworth: Penguin Books. Alkuperäisjulkaisu 1949. Alkuperäiskäännös 1952.
- de Boer, J., Boersema, J. J. & Aiking, H. (2009). Consumers' motivational associations favoring free-range meat or less meat. *Ecological Economics*, 68(3), pp. 850–860.
- de Boer, J., de Witt, A. & Aiking, H. (2016). Help the climate, change your diet: a cross-sectional study on how to involve consumers in a transition to a low-carbon society. *Appetite*, 98, pp. 19–27.

- de Boer, J., Hoogland, C. T. & Boersema, J. J. (2007). Towards more sustainable food choices: Value priorities and motivational orientations. *Food Quality and Preference*, 18(7), pp. 985–996.
- Demetriou, D. (2001). Connell's concept of hegemonic masculinity: A critique. *Theory and Society*, 30(3), pp. 337–361.
- Donaldson, M. (1993). What is hegemonic masculinity? *Theory and Society*, 22, pp. 643–657.
- Duchin, F. (2005). Sustainable consumption of food: a framework for analyzing scenarios about changes in diets. *Journal of Industrial Ecology*, 9(1–2), pp. 99–114.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2001). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen (5. painos)*. Tampere: Vastapaino.
- Evira (2016). *Ravitsemussuosituksia koko väestölle*. Viitattu 12.12.2018.
<https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset/aikuiset/>
- Fiddes, N. (1991). *Meat: A natural symbol*. London: Routledge.
- Gadamer, H. (2004). *Hermeneutiikka: Ymmärtäminen tieteissä ja filosofiassa* (käänt. I. Nikander). Tampere: Vastapaino.
- Garnett, T. (2011). Where are the best opportunities for reducing greenhouse gas emissions in the food system (including the food chain)? *Food Policy*, 36(S1), pp. 23–32.
- Germov, J. (1997). Whetting the appetite: a taste of the sociology of food and nutrition. *Annual Review of Health Social Science*, 7(1), pp. 35–46.
- Giddens, A. (1984). *The constitution of society: Outline of the theory of structuration*. Cambridge: Polity.
- Godfray, H. C. J., Beddington, J. R., Crute, I. R., Haddad, L., Lawrence, D., Muir, J. F., Pretty, J., Robinson, S., Thomas, S. M. & Toulmin, C. (2010). Food security: the challenge of feeding 9 billion people. *Science*, 327, pp. 812–818.
- Graham, H. (2012). Smoking, Stigma and Social Class. *Journal of Social Policy*, 41(1), pp. 83–99.
- Graham, S. and S. Marvin (2001). *Splintering Urbanism: Networked infrastructures, technological mobilities and the urban condition*. London: Routledge.
- Hakala, J. T. (2008). *Uusi graduopas: Melkein maisterin entistä ehompi niksikirja*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hallström, E., Carlsson-Kanyama, A. & Börjesson, P. (2015). Environmental impact of dietary change: A systematic review. *Journal of Cleaner Production*, 91, pp. 1–11.

- Hamilton, C. (2016). Sex, work, meat: The feminist politics of veganism. *Feminist Review*, 114(1), pp. 112–129.
- Helldán, A., Ovaskainen, M. & Raulio, S. (2013). Ruokavalion koostumus. Teoksessa Helldán, A., Raulio, S., Kosola, M., Tapanainen, H., Ovaskainen, M. & Virtanen, S. *Finravinto 2012 -tutkimus – The National FINDIET 2012 Survey* (s. 33–46). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 16/2013, 187 sivua. Helsinki. Viitattu 12.12.2018.
https://thl.fi/documents/10531/3917730/FR2012_FinDiet.pdf/0bd562de-3a69-4169-bb8f-b7d57447013c
- Henderson-King, D. & Smith, M. (2006). Meanings of Education for University Students: Academic Motivation and Personal Values as Predictors. *Social Psychology of Education*, 9(2), pp. 195–221.
- Higgins, E. T. (1997). Beyond Pleasure and Pain. *American Psychologist*, 52(12), pp. 1280–1300.
- Higgins, E., Friedman, R. S., Harlow, R. E., Idson, L. C., Ayduk, O. N. & Taylor, A. (2001). Achievement orientations from subjective histories of success: Promotion pride versus prevention pride. *European Journal Of Social Psychology*, 31(1), pp. 3–23.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (1995). *Teemahaastattelu (7. painos)*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2000). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2004). *Tutki ja kirjoita (10. osin uud. laitos.)*. Helsinki: Tammi.
- Hoek, A. C., Luning, P. A., Weijzen, P., Engels, W., Kok, F. J. & de Graaf, C. (2011). Replacement of meat by meat substitutes. A survey on person- and product-related factors in consumer acceptance, *Appetite*, 56(3), pp. 662–673.
- Jallinoja, P., Niva, N. & Latvala, T. (2016). Future of sustainable eating? Examining the potential for expanding bean eating in a meat-eating culture. *Futures*, 83, pp. 4–14.
- Janssen, M., Busch, C., Rödiger, M. & Hamm, U. (2016). Motives of consumers following a vegan diet and their attitudes towards animal agriculture. *Appetite*, 105, pp. 643–651.
- Jauho, M., Mäkelä, J. & Niva, M. (2016). Demarcating Social Practices: The Case of Weight Management. *Sociological Research Online*, 21(2), pp. 1–13.
- Julier, A. & Lindenfeld, L. (2005). Mapping men onto the menu: Masculinities and food. *Food and Foodways*, 13(1-2), pp. 1–16.
- Kaljonen, M., Peltola, T., Salo, M. & Furman, E. (2019). Attentive, speculative experimental research for sustainability transitions: An exploration in sustainable eating. *Journal of Cleaner Production*, 206, pp. 365–373.

- Kimmel, M. S. (2005). *The gender of desire: Essays on male sexuality*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Kiviniemi, K. (2010). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittavalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s. 70–85). PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Koskinen, I., Alasuutari, P. & Peltonen, T. (2005). *Laadulliset menetelmät kauppatieteissä*. Tampere: Vastapaino.
- Kuijter, L. & Bakker, C. (2015). Of chalk and cheese: Behaviour change and practice theory in sustainable design. *International Journal of Sustainable Engineering*, 8(3), pp. 219–230.
- Kummu, M., Fader, M., Gerten, D., Guillaume, J. H., Jalava, M., Jägermeyr, J., Pfister, S., Porkka, M., Siebert, S. & Varis, O. (2017). Bringing it all together: Linking measures to secure nations' food supply. *Current Opinion in Environmental Sustainability*, 29, pp. 98–117.
- Laine, T. (2010). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittavalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s. 28–45). PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Laitinen, J & Vuorio, J. (27.4.2019). Helsinki syö ja juo täysin eri tavalla kuin muu Suomi, ja keskeltä pääkaupungin kuplaa löytyy äärimmäisten joukko. Helsingin Sanomat. Viitattu 27.4.2019. <https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000006085763.html>.
- Lapiņa, L. & Leer, J. (2016). Carnivorous heterotopias: gender, nostalgia and hipsterness in the Copenhagen meat scene. *Norma: international journal for masculinity studies*, 11, pp. 89–109.
- Latvala, T., Niva, M., Mäkelä, J., Pouta, E., Heikkilä, J., Kotro, J. & Forsman-Hugg, S. (2012). Diversifying meat consumption patterns: Consumers' self-reported past behaviour and intentions for change. *Meat Science*, 92(1), pp. 71–77.
- Lea, E. & Worsley, A. (2001). Influences on meat consumption in Australia. *Appetite*, 36(2), pp. 127–136.
- Lévi-Strauss, C. (1966). The Culinary Triangle. Teoksessa Counihan, C. & Van Esterik, P. (2013). *Food and culture: A reader (3rd ed.)* (s. 40–47). New York: Routledge.
- Locher, J. L., Yoels, W. C., Maurer, D. & van Ells, J. (2005). Comfort Foods: An Exploratory Journey Into The Social and Emotional Significance of Food. *Food and Foodways*, 13(4), pp. 273–297.
- Luke (2011). *Ravintotase 2010 ennakko ja 2009 lopulliset tiedot*. Viitattu 21.11.2018. https://stat.luke.fi/ravintotase-2010-ennakko-ja-2009-lopulliset-tiedot_fi

- Luke (2018). *Ravintotase 2017 ennakko ja 2016 lopulliset tiedot*. Viitattu 21.11.2018. https://stat.luke.fi/ravintotase-2017-ennakko-ja-2016-lopulliset-tiedot_fi
- Luke (2019). *Nuoret aikovat muuttaa ruokavaliotaan terveellisempään ja monipuolisempaan suuntaan*. Viitattu 1.3.2019. <https://www.luke.fi/scenoprot/2019/02/28/nuoret-aikovat-muuttaa-ruokavaliotaan-terveellisempaan-ja-monipuolisempaan-suuntaan/>
- Lundqvist, A., Männistö, S., Jousilahti, P., Kaartinen, N., Mäki, P. & Borodulin, K. (2018). Teoksessa Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.), *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimus* (s. 45–49). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 4/2018, 236 sivua. Helsinki.
- Macdiarmid, J.I., Douglas, F. & Campbell, J. (2016). Eating like there's no tomorrow: public awareness of the environmental impact of food and reluctance to eat less meat as part of a sustainable diet. *Appetite*, 96, pp. 487–493.
- Mahalik, J. R., Burns, S. M. & Syzdek, M. (2007). Masculinity and perceived normative health behaviors as predictors of men's health behaviors. *Social Science & Medicine*, 64(11), pp. 2201–2209.
- Maller, C. (2016). Epigenetics, theories of social practice and lifestyle disease. Teoksessa Hui, A., Schatzki, T. R. & Shove, E. (toim.), *The nexus of practices: Connections, constellations, practitioners* (s. 68–80). London: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Maller, C., Nicholls, L. & Strengers, Y. (2016). Understanding the Materiality of Neighbourhoods in 'Healthy Practices': Outdoor Exercise Practices in a New Master-planned Estate. *Urban Policy and Research*, 34(1), pp. 1–18.
- Mantzavinos, C. (2016). Hermeneutics. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Winter 2016 Edition). Zalta, E. N. (toim.). Viitattu 16.4.2019. <https://plato.stanford.edu/archives/win2016/entries/hermeneutics>.
- Marlow, H., Hayes, W., Soret, S., Carter, R., Schwab E., & Sabaté, J. (2009). Diet and the environment: does what you eat matter? *American Journal of Clinical Nutrition*, 89(5), pp. 1699–1703.
- McCormack, M. & Anderson, E. (2010). 'It's Just Not Acceptable Any More': The Erosion of Homophobia and the Softening of Masculinity at an English Sixth Form. *Sociology*, 44(5), pp. 843–859.
- Mcdermott, M. S., Oliver, M., Simnadis, T., Beck, E. J., Coltman, T., Iverson, D., Caputi, P. & Sharma, R. (2015). The Theory of Planned Behaviour and dietary patterns: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 81, pp. 150–156.
- McMichael, A., Powles, J., Butler, C., & Uauy, R. (2007). Food, livestock production, energy, climate change, and health. *The Lancet*, 370(9594), pp. 1253–1263.
- Merriam-Webster. *Flexitarian*. Viitattu 6.4.2019. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/flexitarian>

- Messerschmidt, J. W. (2012). Engendering Gendered Knowledge: Assessing the Academic Appropriation of Hegemonic Masculinity. *Men and Masculinities*, 15(1), pp. 56–76.
- Messner, M. A. (1993). “Changing men” and feminist politics in the United States. *Theory and Society*, 22(5), pp. 723–737.
- Messner, M. A. (2007). The Masculinity of the Governor: Muscle and Compassion in American Politics. *Gender & Society*, 21(4), pp. 461–480.
- Monirul, H. M. (2014). Does Consumer Behaviour on Meat Consumption Increase Obesity? - Empirical Evidence from European Countries. *International Journal of Economic Behavior and Organization*, 2(1), pp. 1–5.
- Mooney, K. M., & Lorenz, E. (1997). The effects of food and gender on interpersonal perceptions. *Sex Roles*, 36, pp. 639–653.
- Mróz, L. W., Chapman, G. E., Oliffe, J. L. & Bottorff, J. L. (2011). Gender relations, prostate cancer and diet: Re-inscribing hetero-normative food practices. *Social Science & Medicine*, 72(9), pp. 1499–1506.
- Mullee, A., Vermeire, L., Vanaelst, B., Mullie, P., Deriemaeker, P., Leenaert, T., De Henauw, S., Dunne, A., Gunter, M. J., Clarys, P. & Huybrechts, I. (2017). Vegetarianism and meat consumption: A comparison of attitudes and beliefs between vegetarian, semi-vegetarian, and omnivorous subjects in Belgium. *Appetite*, 114, pp. 299–305.
- Munsch, C. & Gruys, K. (2018). What Threatens, Defines: Tracing the Symbolic Boundaries of Contemporary Masculinity. *Sex Roles*, 79(7), pp. 375–392.
- Mycek, M. K. (2018). Meatless meals and masculinity: How veg* men explain their plant-based diets. *Food and Foodways*, 26(3), pp. 223–245.
- Mäkelä, J. & Niva, M. (2016) Liha suomalaisessa ruokakulttuurissa. Teoksessa Hanna Mattila (toim.), *Vähemmän lihaa. Kohti kestäväää ruokakulttuuria* (s. 16–35). Helsinki: Gaudeamus.
- Mäkelä, J. (2002). *Syömissen rakenne ja kulttuurinen vaihtelu*. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus. Väitöskirja.
- Nath, J. (2011). Gendered fare? A qualitative investigation of alternative food and masculinities. *Journal of Sociology*, 47(3), pp. 261–278.
- Newton, P. & Meyer, D. (2013). Exploring the Attitudes-Action Gap in Household Resource Consumption: Does "Environmental Lifestyle" Segmentation Align with Consumer Behaviour? *Sustainability*, 5(3), pp. 1211–1233.
- Nicolini, D. (2017). Practice theory as a package of theory, method and vocabulary: Affordances and limitations. Teoksessa Jonas, M., Littig, B. & Wroblewski, A. (toim.), *Methodological reflections on practice oriented theories* (s. 19–34). Cham, Switzerland: Springer.

- Niikko, A. (2010). Dekonstruktio kvalitatiivisessa tutkimuksessa: Piilomerkitysten ja ristiriitojen etsintää ja tulkintaa. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittavalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s. 86–103). PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Niiniluoto, I. (2012). Merkitys ja ymmärtäminen. Teoksessa Viljanen, V., Siipi, H. & Sintonen, M. (toim.), *Ymmärrys* (s. 159–165). Reports from the Department of Philosophy 25. Käyttäytymistieteiden ja filosofian laitos. Turun yliopisto.
- Niva, M., Vainio, A. & Jallinoja, P. (2017). Barriers to Increasing Plant Protein Consumption in Western Populations. Teoksessa Mariotti, F. (toim.), *Vegetarian and Plant-Based Diets in Health and Disease Prevention* (s. 157–171). London: Academic Press.
- Notarnicola, B., Tassielli, G., Renzulli, P. A., Castellani, V. & Sala, S. (2017). Environmental impacts of food consumption in Europe. *Journal of Cleaner Production*, 140, pp. 753–765.
- Oluka, O. C., Nie, S., & Sun, Y. (2014). Quality Assessment of TPB-Based Questionnaires: A Systematic Review. *PLoS ONE*, 9(4), pp. 1–8.
- Ovaskainen, M., Helldán, A. & Kosola, M. (2013). Ravintoaineiden saanti ruokaryhmittäin. Teoksessa Helldán, A., Raulio, S., Kosola, M., Tapanainen, H., Ovaskainen, M. & Virtanen, S. (toim.), *Finravinto 2012 -tutkimus – The National FINDIET 2012 Survey* (s. 113–124). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 16/2013, 187 sivua. Helsinki. Viitattu 8.4.2019.
https://thl.fi/documents/10531/3917730/FR2012_FinDiet.pdf/0bd562de-3a69-4169-bb8f-b7d57447013c
- Pimentel, D. & Pimentel, M. (2003). Sustainability of meat-based and plant-based diets and the environment. *American Journal of Clinical Nutrition*, 78(3), pp. 660–663.
- Pimentel, D. & Pimentel, M. (2008). *Food, Energy, and Society*. Boca Raton, FL: CRC Press.
- Pohjolainen, P., Vinnari, M. & Jokinen, P. (2015). Consumers' perceived barriers to following a plant-based diet. *British Food Journal*, 117(3), pp. 1150–1167.
- Popkin, B. M. (2009). Reducing meat consumption has multiple benefits for the world's health. *Archives of internal medicine*, 169(6), pp. 543–545.
- Prättälä, R., Paalanen, L., Grinberga, D., Helasoja, V., Kasmel, A. & Petkeviciene, J. (2007). Gender differences in the consumption of meat, fruit and vegetables are similar in Finland and the Baltic countries. *European Journal of Public Health*, 17(5), pp. 520–525.
- Radnitz, C., Beezhold, B., & DiMatteo, J. (2015). Investigation of lifestyle choices of individuals following a vegan diet for health and ethical reasons. *Appetite*, 90(0), pp. 31–36.
- Raphaely, T. & Marinova, D. (2014). Flexitarianism: Decarbonising through flexible vegetarianism. *Renewable Energy*, 67(C), pp. 90–96.

- Raulio S, Tapanainen H, Männistö S, Valsta L, Kuusipalo, H, Vartiainen E, Virtanen S. *Ravitsemuksessa eroja koulutusryhmien välillä – Finravinto -tutkimuksen tuloksia*. Tutkimuksesta tiiviisti 26, joulukuu 2016. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 27.4.2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-754-1>.
- Reckwitz, A. (2002). Toward a Theory of Social Practices: A Development in Culturalist Theorizing. *European Journal of Social Theory*, 5(2), pp. 243–263.
- Reckwitz, A. (2016). Practices and their affects. Teoksessa Hui, A., Schatzki, T. R. & Shove, E. (toim.), *The Nexus of practices: Connections, constellations, practitioners* (s. 114–125). London: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Rescher, N. (1997). *Objectivity. The Obligations of Impersonal Reason*. Notre Dame, IN and London: University of Notre Dame Press.
- Rogers, R. A. (2008). Beasts, Burgers, and Hummers: Meat and the Crisis of Masculinity in Contemporary Television Advertisements. *Environmental Communication*, 2(3), pp. 281–301.
- Roos, G., Prättälä, R. & Koski, K. (2001). Men, masculinity and food: Interviews with Finnish carpenters and engineers. *Appetite*, 37(1), pp. 47–56.
- Rothgerber, H. (2013). Real Men Don't Eat (Vegetable) Quiche: Masculinity and the Justification of Meat Consumption. *Psychology of Men & Masculinity*, 14(4), pp. 363–375.
- Rothgerber, H. (2014). A comparison of attitudes toward meat and animals among strict and semi-vegetarians. *Appetite*, 72, pp. 98–105.
- Rozin, P., Hormes, J. M., Faith, M. S. & Wansink, B. (2012). Is Meat Male? A Quantitative Multimethod Framework to Establish Metaphoric Relationships. *Journal of Consumer Research*, 39(3), pp. 629–643.
- Ruby, M. B. & Heine, S. J. (2011). Meat, Morals, and Masculinity. *Appetite*, 56(2), pp. 447–450.
- Ruokatieto. *Lihaa kohtuudella*. Ruokatieto yhdistys ry. Viitattu 12.12.2018. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokavisa-vastuullisuus-ruokaketjussa/elainten-hyvinvointi/mita-tarkoittaa-elainten-hyvinvointi/lihaa-kohtuudella>
- Scarantino, A. & de Sousa, R. (2014). Emotion. *Stanford Encyclopedia of Philosophy (Spring 2014 Edition)*. Zalta, E. N. (toim.). Viitattu 23.4.2019. <http://plato.stanford.edu/archives/spr2014/entries/emotion/>.
- Schafer, R. B., Schafer, E., Dunbar, M. & Keith, P. M. (1999). Marital food interaction and dietary behavior. *Social Science & Medicine*, 48(6), pp. 787–796.
- Schatzki, T. R. (2016). Practice theory as flat ontology. Teoksessa Spaargaren, G., Weenink, D. & Lamers, M. (toim.), *Practice theory and research: Exploring the dynamics of social life* (s. 28–42). London; New York: Routledge, Taylor & Francis Group.

- Schatzki, T. R. (1996). *Social practices: A Wittgensteinian approach to human activity and the social*. Cambridge; New York: Cambridge University Press.
- Schatzki, T. R. (2002). *The site of the social: A philosophical account of the constitution of social life and change*. University Park: Pennsylvania State University Press.
- Schrock, D. P., & Schwalbe, M. (2009). Men, masculinity, and manhood acts. *Annual Review of Sociology*, 35, pp. 277–295.
- Schösler, H., de Boer, J. & Boersema J. J. (2012). Can we cut out the meat of the dish? Constructing consumer-oriented pathways towards meat substitution. *Appetite*, 58(1), pp. 39–47.
- Schösler, H., de Boer, J., Boersema, J. J. & Aiking, H. (2015). Meat and masculinity among young Chinese, Turkish and Dutch adults in the Netherlands. *Appetite*, 89, pp. 152–159.
- Shove, E., & Pantzar, M. (2007). Recruitment and reproduction: The careers and carriers of digital photography and floorball. *Human Affairs*, 17(2), pp. 154–167.
- Shove, E., Pantzar, M. & Watson, M. (2012). *The dynamics of social practice: Everyday life and how it changes*. Los Angeles (CA): Sage.
- Smil, V. (2002). Worldwide transformation of diets, burdens of meat production and opportunities for novel food proteins. *Enzyme and Microbial Technology*, 30(3), pp. 305–311.
- Sobal, J. (2005). Men, meat, and marriage. Models of masculinity. *Food and Foodways*, 13(1), pp. 135–158.
- Spaargaren, G. (2011). Theories of practices: Agency, technology, and culture: Exploring the relevance of practice theories for the governance of sustainable consumption practices in the new world-order. *Global Environmental Change*, 21(3), pp. 813–822.
- Steinfeld, H., Gerber, P., Wassenaar, T., Castel, V., Rosales, M. & de Haan, C. (2006). *Livestock's long shadow: Environmental issues and options*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Stoll-Kleemann, S. & Schmidt, U. J. (2017). Reducing meat consumption in developed and transition countries to counter climate change and biodiversity loss: A review of influence factors. *Regional Environmental Change*, 17(5), pp. 1261–1277.
- Sulkunen, P. 1990 Ryhmähaastatteluiden analyysi. Teoksessa Mäkelä, K. (toim.), *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta* (s. 264–285). Helsinki: Gaudeamus.
- Sumpter, K. C. (2015). Masculinity and Meat Consumption: An Analysis Through the Theoretical Lens of Hegemonic Masculinity and Alternative Masculinity Theories. *Sociology Compass*, 9(2), pp. 104–114.
- Szabo, M. (2014). Men nurturing through food: Challenging gender dichotomies around domestic cooking. *Journal of Gender Studies*, 23(1), pp. 18–31.

- Thomas, M. (2016). Are vegans the same as vegetarians? The effect of diet on perceptions of masculinity. *Appetite*, 97, pp. 79–86.
- Timeo, S. & Suitner, C. (2018). Eating Meat Makes You Sexy: Conformity to Dietary Gender Norms and Attractiveness. *Psychology of Men & Masculinity*, 19(3), pp. 418–429.
- Tukker, A., Goldbohm, A. R., De Koning, A., Verheijden, M., Kleijn, R., Wolf, O., Pérez-Domínguez, I., & Rueda- Cantuche, J. (2011). Environmental impacts of changes to healthier diets in Europe. *Ecological Economics*, 70(10), pp. 1776–1788.
- Tuomivaara, S. (21.11.2018). Poissulkemisen juurilla – miten sosiologian eläinkäsitys alkoi muotoutua [luento pohjautuva kirjoitus]. Viitattu 23.4.2019.
<https://www.versuslehti.fi/kriittinen-tila/poissulkemisen-juurilla-miten-sosiologian-elainkasitys-alkoi-muotoutua/>.
- Twigg, J. (1983). Vegetarianism and the meanings of meat. Teoksessa Murcott, A. (toim.), *The Sociology of Food and Eating* (s. 18–30). Aldershot: Gower Publishing.
- Vandello, J. A., Bosson, J. K., Cohen, D., Burnaford, R. M. & Weaver, J. R. (2008). Precarious Manhood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(6), pp. 1325–1339.
- Vartiainen, E., Laatikainen, T., Sundvall, J., Jula, A., Jousilahti, P. & Niiranen, T. (2018). Kolesterolit. Teoksessa Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.), *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa – FinTerveys 2017-tutkimus* (s. 57–61). Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 4/2018, 236 sivua. Helsinki.
- Vermeulen, S. J., Campbell, B. M. & Ingram, J. S. I. (2012). Climate Change and Food Systems. *Annual Review of Environment and Resources*, 37(1), pp. 195–222.
- Vinnari, M. (2008). The future of meat consumption – expert views from Finland. *Technological Forecasting and Social Change*, 75, pp. 893–904.
- Vinnari, M., Montonen, J., Härkänen, T. & Männistö, S. (2008). Identifying vegetarians and their food consumption according to self-identification and operationalized definition in Finland. *Public Health Nutrition*, 12(4), pp. 481–488.
- Virtanen, Y., Kurppa, S., Saarinen, M., Katajajuuri, J., Usva, K., Mäenpää, I., Mäkelä, J., Grönroos, J. & Nissinen, A. (2011). Carbon footprint of food—approaches from national input–output statistics and a LCA of a food portion. *Journal of Cleaner Production*, 19, pp. 1849–1856.
- Warde, A. (1997). *Consumption, food, and taste: Culinary antinomies and commodity culture*. London: Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications.
- Warde, A. (2005). Consumption and Theories of Practice. *Journal of Consumer Culture*, 5(2), pp. 131–153.

- Warde, A. (2013). What Sort of a Practice Is Eating? Teoksessa Shove, E. & Spurling, N. (toim.), *Sustainable Practices: Social Theory and Climate Change*. Abingdon: Routledge, pp. 17–30.
- Warde, A. (2015). On the sociology of eating. *Revue d'Etudes en Agriculture et Environnement - Review of agricultural and environmental studies*, pp. 7–15.
- Warde, A. (2016). *The practice of eating*. Malden, MA: Polity Press.
- Warde, A. & Martens, L. (2000). *Eating out: Social differentiation, consumption, and pleasure*. Cambridge [England] New York: Cambridge University Press.
- West, C. & Zimmerman, D. H. (1987). Doing Gender. *Gender & Society*, 1(2), pp. 125–151.
- Westhoek, H., Lesschen, J. P., Rood, T., Wagner, S., De Marco, A., Murphy-Bokern, D., Leip, A., van Grinsven, H., Sutton, M. A. & Oenema, O. (2014). Food choices, health and environment: Effects of cutting Europe's meat and dairy intake. *Global Environmental Change*, 26(1), pp. 196–205.
- Wyker, B. A. & Davison, K. K. (2010). Behavioral Change Theories Can Inform the Prediction of Young Adults' Adoption of a Plant-Based Diet. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 42(3), pp. 168–177.

Liitteet

Haastateltavan perustiedot

Liite 1

Ikä

Opintosuunta (pääaine ja tiedekunta)

Talouteen kuuluu

Fleksauksen kartoitus

Kuinka usein syöt lihaa?

Kuinka pitkään olet vähentänyt lihankulutustasi?

Mitä lihaa vähennät/olet vähentänyt?

Minkälaisilla elintarvikkeilla korvaat vähentämäsi lihaa?

Miten ruoanlaittovastuu on jaettu teidän taloudessa? (teetkö itse ruokaa ja kuinka usein)

Kertoisitko lihansyöntihistoriastasi? (mikä tilanne ollut ennen, entä nykyään)

Miten kuvailisit ruokavaliotasi?

Teemahaastattelun runko

Liite 2

TILANTEET

Milloin söit viimeksi lihaa, kerrotko siitä?

Missä tilanteissa korvaat lihan?

Missä tilanteissa syöt lihaa?

HAVAINNOT

Mikä lihan syönnin vähentämisessä on ollut vaikeaa?

Entä mikä on helpottanut vähentämistä?

Mikä on yllättänyt? (yleisesti lihan vähentämisessä)

AJATUKSET TULEVAISUUDESTA

Miten näet ruokavaliosi tulevaisuudessa?

Mitä ajattelet lihan vähentämisestä? (yleisesti)

MASKULIINISUUS

Mitä ajatuksia se herättää, että miehenä syö tai valmistaa kasvisruokaa?

Mikä auttaisi miehiä vähentämään lihaa?

Onko vielä jotain muuta, mitä haluaisit sanoa aiheen ympäriltä?